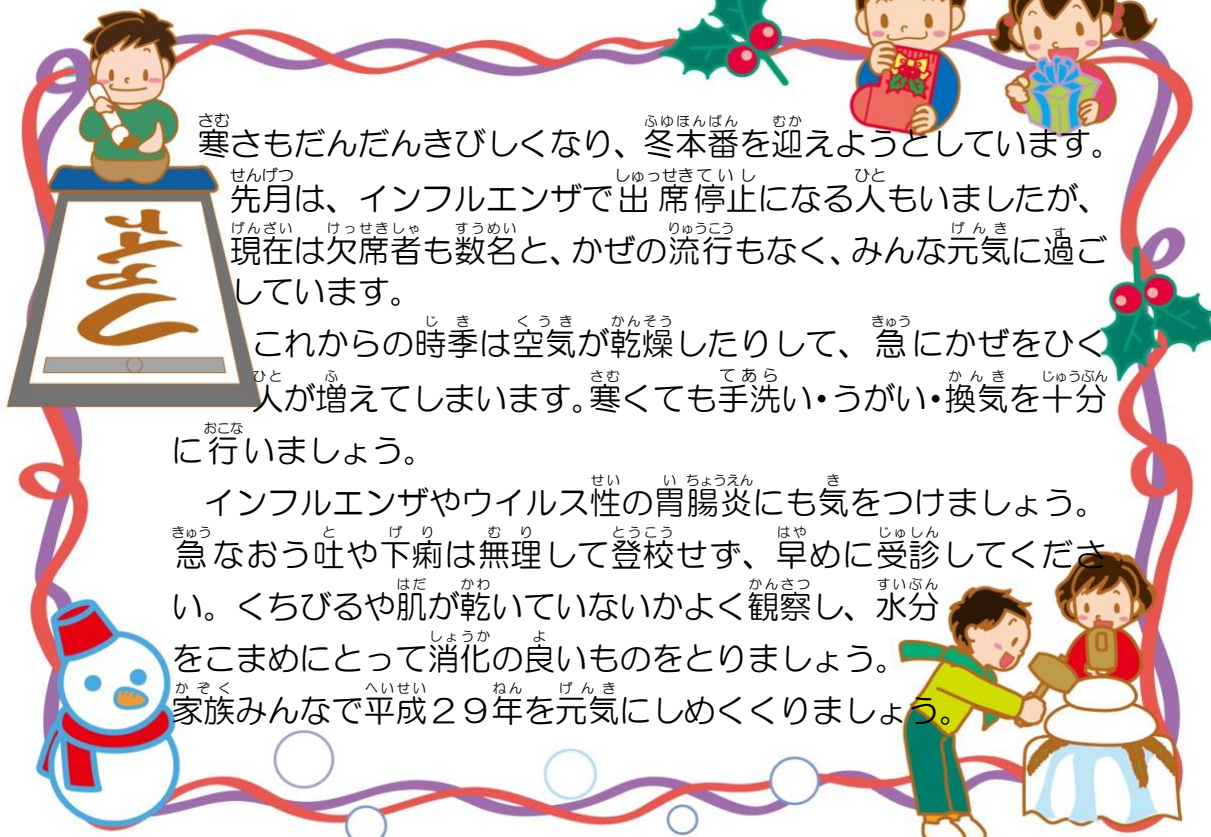


ほけんだより 12月



寒さもだんだんきびしくなり、冬本番を迎えようとしています。
先月は、インフルエンザで出席停止になる人もいましたが、
現在は欠席者も数名と、かぜの流行もなく、みんな元気に過ごしています。

これからの時季は空気が乾燥したりして、急にかぜをひく人が増えてしまいます。寒くても手洗い・うがい・換気を十分に行いましょう。

インフルエンザやウイルス性の胃腸炎にも気をつけましょう。急なおう吐や下痢は無理して登校せず、早めに受診してください。くちびるや肌が乾いていないかよく観察し、水分をこまめにとって消化の良いものを取りましょう。家族みんなで平成29年を元気にしめくくりましょう。

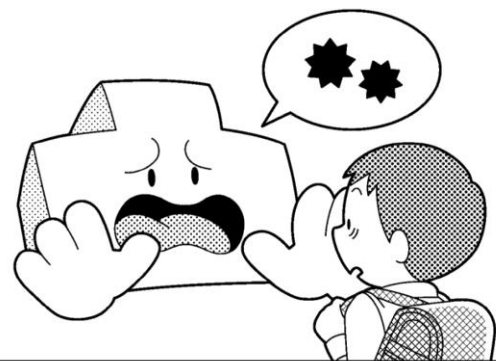
かぜとにているけどちがうこのような症状が出たらインフルエンザかも

<p>38度以上の高熱</p>	<p>全身がだるい</p>	<p>悪寒 (ガタガタ震えるような寒気のこと)</p>	<p>関節痛</p>
-----------------	---------------	-----------------------------	------------

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

インフルエンザのときの出席停止期間

かぜの場合は、熱が下がり、本人の体調がよったら登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。



12月のおしらせ

川辺っ子の中にたくさんいるかな？

～ かぜ・インフルエンザに負けない 7レンジャー ～

フクフクうがいレンジャー	マスクレンジャー	こまめにかんきレンジャー	たっぷりすいみんレンジャー	そとでうんどうレンジャー	なんでも食べるレンジャー	せっけんであらいレンジャー
--------------	----------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------



冬休み中に気をつけること

<p>生活リズムを乱さないようにする</p>	<p>アルコールやタバコのさそいは断る</p>	<p>交通事故などに気をつける</p>
------------------------	-------------------------	---------------------

12月に入るとあっという間に冬休みです。ご家庭で冬休みの過ごし方のルールの参考にさせていただければと思います。