

ほけんだより



れいわ ねん がつ とおか
 令和2年 1月 10日
 さげんりつ がっこう
 佐賀県立ろう学校
 ほけんしつ かわの
 保健室 河野

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

あたらしい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で、最も寒い時期と言われて
 います。これからが冬の本番。寒さに負けない体を作りましょう。



あたら
 しい年を
 げん
元気に
 す
 過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

いってきまーす

じかん
 時間がないから
 あさ
 朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!

からだ のう
 体も脳もエネルギーが足りていないよ。
 早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

いただきまーす

そと から
 外から帰ってきたよ。
 て せん
 手洗いせずに...

ちゅーい!

て からだ なか
 手に付いたウイルスが体の中に
 入ってしまうかも。外から帰ったとき、
 おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
 食べないよ

じかん
 ごはんの時間。でも...

ちゅーい!

す くら さいよ
 好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫
 力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
 なることもあるよ。

Dくん

まだ寝ないよ

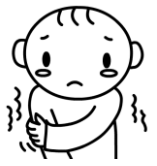
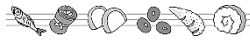
もうこんな時間。
 でも、見たいテレビが
 あるから...

ちゅーい!

よ ばね さんにく
 夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
 長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
 も下がってしまうよ。

1月 ◆◇保護者の方と一緒にみてください◆◇

ふゆ りゅうこう かんせんしょう
冬に流行する感染症



《インフルエンザ》

おも しょうじょう きゅう さむけ かんせつう はつねつ ほっしょう あと かせしょうじょう しゅつげん
(主な症状)・・・急な寒気、関節痛、発熱で発症。その後、風邪症状が出現。

はつねつ じゅしん けんさ いんせい で かんせんりょく つよ しゅつせきていし
発熱してすぐ受診すると検査で陰性が出てことがあります。感染力が強いで出席停止に
なります。薬がよく効くので熱はすぐ下がりますが体内にはウイルスが残っていて感染力
があります。決められた日数は外出を控え、家で休養してください。

しゅつせきていしきかん はっしょうこ いつか けいか げねつ あと ふつか ようじ みっか けいか
出席停止期間「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」

かんせんせいいちょうえん
《感染性胃腸炎》

おも しょうじょう はつねつ げり と ふくつう げんいん びょうげんたい
(主な症状)・・・発熱、下痢、おう吐、腹痛など、原因となる病原体

さいきん きせいちゅう しょうじょう か
(細菌、ウイルス、寄生虫)で症状が変わってきます。

おも かんせんけいろ かんせん ひと で べん なか びょうげんたい て た もの
(主な感染経路)感染した人から出た便の中の病原体が手について、食べ物などとともに
体の中に入ること感染します(糞口感染)。また、病原体の種類によって、出席停止に
なるもの、ならないものがあります。受診した際、登校してよいか主治医へご確認ください。



りょうほう びょうき よほうほうほう せつ てあら
両方の病気とも、予防方法は、ずばり！！『石けんによるきちんと手洗い』です。



ねが ほんこう ようじ じどう せいと なか いりょうきかん じゅしん むす こ
(お願い)本校の幼児児童生徒の中には、医療機関への受診が難しいお子さんも
います。感染予防・拡大防止のため家族の方が感染症にかかった場合は
お手数ですが担任の先生へご一報いただきますようご協力お願いします。

ほけんしつ
保健室からのつぶやき

ねんまつねんし れいねん てんき はこねえきでん くかん しんきろく で す しょうがつ
年末年始は例年よりお天気がよく、箱根駅伝でも7区間で新記録が出ましたね！過ごしやすいお正月でした。

ふゆやす ちゅう りょうこう きゅうよう
みなさんは冬休み中どこかへ旅行へでかけたり、ゆっくり休養したりできましたか？
わたし じもと じんじゃ はつもうで い ごしゅいん わたし さつめ ごしゅいんちよう すこ
私は地元の神社に初詣に行って御朱印をいただけてきました。私の1冊目の御朱印帳ももう少して
あたら
いっぱいです。新しいのはどれにしようかなあ。
こんど ふゆやす できごと おし
今度、みなさんの冬休みの出来事を教えてくださいね！

