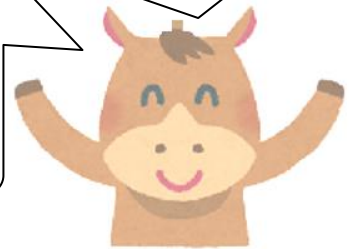


あけましておめでとうございます。2014年^{ねん}がスタートしました。

3学期^{がつき}は3ヶ月^{かげつ}しかなくてとても短い^{みじか}です。3学期^{がつき}も元気に^{げんき}過ごせるといいですね。

2014年^{ねん}の健康目標^{けんこうもくひょう}は・・・！！

今年^{ことし}の健康^{けんこう}に関する目標^{かん}を書こう^{もくひょう}。



まだ冬休み気分の人はいませんか？

よふかしをしないで、早く寝よう！

学校^{がっこう}が始まった^{はじ}ので、朝寝坊^{あさねぼう}はできません。生活^{せいかつ}のリズムをとりもどすためにも、早く寝て、十分^{じゅうぶん}に睡眠^{すいみん}をとりましょう！



早起きをして、朝ごはんを食べよう！

朝ごはん^{あさごはん}は、1日^{いち}をスタートするためのエネルギーです。朝ごはん^{あさ}を欠かさず^かに食べる^たためにも、早起き^{はやおき}が大切です。朝ごはん^{あさ}を食べれば、頭^{あたま}もスッキリ目覚め^めます！



元気に体を動かそう！

丈夫な体^{じょうぶ}を作る^{からだ}ために、ゲーム・テレビ・部屋^{へや}の中^{なか}ばかりではなく、外^{そと}で体^{からだ}を動か^{うご}きましょう！



インフルエンザに注意！！！！

2学期^{がつき}はインフルエンザ^{りゅうこう}の流行^{はなみず}はなかったですが、3学期^{がつき}にはインフルエンザ^{りゅうこう}にかかってしまう子^こが出てくるのではない^{しんばい}でしょうか？！流行^{りゅうこう}が心配^{しんぱい}です…。油断^{ゆだん}はできません！

こんな症状^{しょうじょう}に注意^{ちゅうい}！！



急に^{きゅう}40℃^{たか}ぐらいの^{ねつ}高い熱^{あつ}が出る。

さむけがする

頭^{あたま}が痛い。



鼻水^{はなみず}が出る。

筋肉^{きんにく}や関節^{かんせつ}が痛い。



せき^{せき}が出る。

のど^{のど}が痛い。

ふつうのかぜかな？インフルエンザかな？インフルエンザはこのような症状^{しょうじょう}が急に^{きゅう}でできますが、自分^{じぶん}ではどちらかわかりません。インフルエンザかな？と思ったら……うらへ

おも インフルエンザかな？と思ったら・・・



検査でインフルエンザかどうかわかります。症状が出たときは早めに病院に行き確認しましょう。

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



インフルエンザにかかってしまったら・・・



インフルエンザは、完全に治って症状が出なくなるまで、学校に行きはけませんと決められています。周りの人にうつさないようにするためです。病院の先生に「学校に行っても大丈夫ですよ」と言われるまで、おうちでゆっくり休みましょう。



※ 保護者のみなさまへ ※

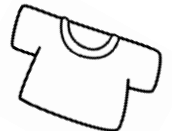
インフルエンザについて

インフルエンザが流行する時期になりました。ご家庭でも手洗い・うがいが習慣になるよう繰り返し声かけをお願いいたします。また、学校にマスクを数枚持たせていただき、いつでも使えるようにしてください。

インフルエンザの出席停止期間の基準（登校が許可される基準）が昨年度より「解熱後2日を経過するまで」から「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで」に変更になりました。いつから症状が出たのかも重要になってきます。普段からお子様の体調の変化に注意してください。

学校での嘔吐物 処理について

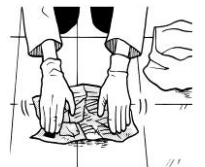
学校でお子様嘔吐した際に汚れた衣類は、集団感染防止のため袋に入れて持ち帰らせます。ご家庭で嘔吐物を十分に落とし、他の衣類とは別にして洗濯をしてください。漂白剤を薄めた液に浸して消毒をすると効果的ですが、色落ちに注意が必要です。



～嘔吐物 処理方法～

学校で嘔吐した際の処理方法を紹介します。ご家庭でお子様嘔吐した時の参考にしてください。

- ① 使い捨てマスク・使い捨てゴム手袋を使用する。
- ② 嘔吐物の上にトイレトペーパーや新聞紙などをかぶせる。
- ③ 嘔吐物を拭き取る。
- ④ 漂白剤を薄めた液で拭き、消毒をする。（※消毒液の作り方は下）



- ※ 拭き取った嘔吐物・使用したマスク・手袋などはビニール袋に入れ、しっかりしばって捨てる。
- ※ ノロウイルスは乾燥させると空気中に舞い上がり、それが口に入って感染することがあるので後始末はしっかりと行う。
- ※ 処理中・処理後は、窓を開け、換気を十分に行う。
- ※ 処理後は石けんでしっかり手を洗い、うがいをする。

消毒液の作り方

塩素系の漂白剤を使用します。消毒の際には取り扱いや色落ちに注意してください。

- ① □500ml の空のペットボトルに半分の水を入れ、漂白剤10ml（ペットボトルのふた約2杯分）を入れる。
- ② □さらに水を加えて、500ml にし、ふたをしてよく混ぜる。

集団感染防止のために、ご家庭でもご協力をお願いします。