



尾道市立西藤小学校

平成28年

9月21日

(NO. 8)

あき かぜ ふ 秋らしい風が吹いたかと思ったら、むし暑くなったり、^{あつ}薄着で寝ると夜中急に冷えこんだり…。
 てんき ふあんてい きせつ たいちよう ひと おお 天気が不安定なこの季節は、^{じっさい}体調をくずす人が多^{はつねつ}いようです。実際に、先週から発熱やかぜで学
 こう やす ひと ふ 校を休む人が増えました。また、^{たいちようふりよう}体調不良で保健室を利用する人も増えています。

「^{はや}早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはん」の生活リズムを整えたり、^き着るものを工夫したりして、さわやかな秋を元気に過ごしましょう！

あき 秋バテになっていませんか？

～こんな^{しやうじやう}症状の人は、秋バテかもしれません～



- ◎なんとなくからだ^{おも}が重い
- ◎おなかの^{ちやうし}調子が悪い
- ◎だるくてやる^き気がおきない

げんいん 原因はこんなこと

- ◆^{なつ}夏の暑さでつかれがたまっている。
- ◆^{まなつび}真夏日と冷えこむ日の^{きおんさ}気温差にからだがついていかない。
- ◆^{うすぎ}薄着でいたり、^{つめ}冷たいものを^た食べすぎたり、^{なつ}夏の生活習慣が^{つづ}続いている。

かいふく 回復には



- ①^{かさ}重ね着で、^{じやうず}上手に^{おんどちやうせつ}温度調節をしよう。
- ②きちんと3食、^{しよく}温かいものを^た食べよう。
- ③シャワーですませず、^{ゆぶね}ゆっくり湯船につかろう。

せっかくのスポーツの秋です。風邪をひいてはもったいない！！

^{じやうず}上手に工夫して、^{まいにちげんき}毎日元気に遊びましょう。

けが予防 ここに注意

まわりのようすを
よく見る



危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る



「立ち入り禁止」「〇〇してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で



ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

保護者の方へ

「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 注意報」の発令について

平成 28 年 9 月 8 日、県内に流行性耳下腺炎注意報が発令されました。流行性耳下腺炎の流行は今後さらに拡大する可能性がありますので、十分ご注意ください。

●流行性耳下腺炎とは

- ・「おたふくかぜ」とも呼ばれ、ムンプスウイルスの飛沫または接触感染により、2～3週間の潜伏期間を経て発症し、片側あるいは両側の唾液腺（耳下腺など）の腫脹を特徴として、発熱や嚙下熱を伴う感染症です。
- ・合併症としては、無菌性髄膜炎、脳炎、睇炎、難聴などがあり、成人男性では睾丸炎、成人女性では卵巣炎がみられることがあります。

●治療・予防方法

- ・流行性耳下腺炎及びその合併症の治療は基本的に対症療法となります。
- ・効果的に予防するには予防接種（任意接種）が唯一の方法となります。接種を希望される場合はかかりつけの医療機関に相談してください。
- ・また、「手洗い」や「うがい」をこころがけ、患者との接触を控えることも大切です。

9月の発育測定結果について

9月の6・7日に行った発育測定の結果を後日お配りします。体重測定は毎月行っていますが、身長を測定したのは5ヶ月ぶりです。お子さんの成長について、ご確認いただければと思います。また、ローレル指数¹と²について、児童の肥満の程度を表す指数³も載せておりますので、お子さんの肥満について考える機会にいただければと思います。