

1月 ほけんだより

令和5年1月19日 No.12 尾道市立高見小学校 保健室

今年の干支はうさぎです。うさぎはぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味がこめられていることもあるそうです。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年もよろしくお祈りします。

うんどうほけんいいん 運動保健委員さんが

「じゅうなん体操」の紹介をしてくれました!



じゅうなん体操をすると、筋肉の緊張がほぐれることで、関節の動きが広くなり、体がやわらかくなります。

じゅうなん体操には

- ①けがをしにくくなる。
- ②姿勢がよくなる。
- ③体が動かしやすくなる。

など体にいい効果がたくさんあります。

続けることで効果がでています。おうちでも、血のめぐりがよく代謝が上がるお風呂上がりなどにチャレンジしてみてください!



インフルエンザに注意してください!



インフルエンザ流行入り

(広島県感染症発生動向調査による)

広島県内全域でインフルエンザが流行入りしたと報道されました。前回の流行入りは令和元年10月31日で、2年間はインフルエンザの流行はありませんでした。

インフルエンザは予防できる病気です。こまめな手洗い、咳エチケット、予防接種など、対策をお願いします!!

主な症状 ~インフルエンザ~

急激に40度前後の高い熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱

- せき ●のどの痛み
- 鼻水 ●吐き気
- 下痢 ●関節の痛み



症状は3~4日で軽くなり、せきなども1週間程度で治まる。

インフルエンザ?と思ったら

★受診して確認を

かぜやコロナと区別しにくいので受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意



高熱が出たり、下痢を起こしたりする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。

★熱が下がって2日間は登校停止

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過する

までです。(発症した日は0日と数えます。)感染の拡大を予防するためこの期間は必ずおうちで休養しましょう。

