

ほけんだより No. 4

平成22年4月27日 寒河江市立南部小学校 保健室

かぜ 胃腸炎 にご用心!

<本日の状況> かぜや胃腸炎などで11人が欠席です

気温の変化がはげしく、新学期のつかれ、陸上練習でのつかれなども重なり、かぜをひきやすくなっています。
熱がなくてもせきがひどい、のどが痛いという人もいます。あまりひどい場合は、熱がなくても受診をおすすめします。
市内の小学校ではA型インフルエンザの人も数名出ているようです。早ね・早起きで生活リズムをととのえるとともに、てあらいやうがいをこまめにし、かぜにかからないように気をつけましょう。

また、低学年の人で胃腸炎にかかっている人もいます。腹痛や吐き気、下痢、微熱がある場合は胃腸炎の疑いがありますので、お医者さんでみてもらいましょう。
ウィルス性胃腸炎、感染性胃腸炎と診断された場合は、出席停止となりますので、お知らせください。現在、ロタウィルス（胃腸炎）も出ています。

ぜんそくの人は、気温の変動がはげしく、発作がおきやすくなっていますか？体調管理とあわせて、ぜんそくの管理（予防薬など）も気をつけていきましょう。

おうちでも毎朝、健康チェックを

●健康観察のポイント

- 元気はありますか？
- ぐっすり眠れましたか？
- 朝ごはんをおいしく食べましたか？
- 体の調子が悪いところはないですか？
- 熱は平熱ですか？
- 顔色はよいですか？

毎日健康を
チェックしよう!



健康観察…?

