



## No.12 平成29年11月24日 出雲崎小学校 保健室

新潟県では先週土曜日に、平年より5日早く、昨年より17日早い初雪が観測されました。寒さが一気に深まり、紅葉が美しい時期になりましたね。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると、水分不足になります。それを防ぐために、葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。かぜやインフルエンザが流行るこれからの備えて、私たちが冬支度が必要です。

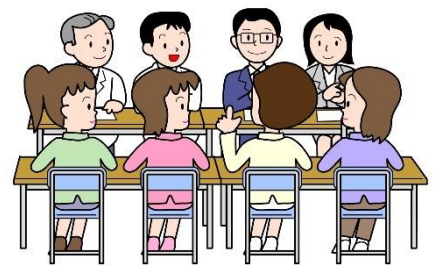
# 出雲崎小・中学校合同保健委員会 青少年育成出雲崎町民会議運営委員会 合同会議

今日24日（金）19時から、出雲崎町公民館にて、「出雲崎小・中学校合同保健委員会 青少年育成出雲崎町民会議運営委員会 合同会議」が開催されます。

「学校保健委員会」は、子供たちがより健康で安全に過ごすことができるように、学校と家庭、そして地域が情報共有し、共に考え実践化していくことを目的とする会です。

詳細については、「小・中学校合同保健委員会だより すこやか」にて後日お知らせいたします。

たくさんの方々のご参加、ありがとうございます。



## 知っていますか？この言葉



- ◇B612 ◇PicsArt ◇ステータスメッセージ ◇ボイメ
- ◇り ◇ファボる ◇花(まんじ) ◇ウソコク ◇#fff ◇#141



これらはネット（SNS等）に関する用語です。子供たちの方がよく知っているかもしれませんが。ネットの世界はトラブルも多く、今や**小学生も犯罪被害に巻き込まれています**。私たち大人は、知らなければ守りようがありません。かといって、安易に子供たちに「ネット禁止」なんて措置がとれるわけでもないのが現状です。「よく分からないから・・・」と逃げるのではなく、大人が子供たちよりも深く知り、便利な道具として、**子供たちに安全な使い方やルールを教えるべき**ではないかと思ひます。

# 欠席が増えていきます！

熱や咳などの症状でお休みする子供、のど痛、鼻水などの症状でマスクをつける子供が増えています。十分な休養と栄養を心がけ、免疫力を高めてください。



## 朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか  
元気はあるか



鼻水は出ていないか



**具合が悪いときは…**

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

### 少しでも普段と違う様子が見られたら、検温をお願いします。

なお欠席・遅刻の電話連絡は、朝のうちをお願いします。症状を詳しく、特に以下の4点はお伝えください。（☎出雲崎小学校78-2205）

- ① 今朝の体温（数値で）
- ② 呼吸器症状（のど痛・咳・鼻水等）
- ③ 消化器症状（腹痛・下痢・吐き気・嘔吐等）
- ④ 受診をしたか、またはする予定があるか



発熱・のど痛・咳・鼻水等の症状がある場合は、登校を控え、早めに医療機関を受診ください。症状が発生して48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると、発熱期間は短縮され、ウイルス排出量も減少します。

## マスクを携帯させてください！

校内での流行状況により、予防のために全員がマスクを着用することがあります。いつでもできるよう、お子さんにマスクを2枚（予備を含む）持たせておいてください。

また、少しでも咳が出ているお子さんは、必ずマスクをつけて登校するようお願いします。