



ほけんだより

保護者の方へ
南小保健室
令和5年1月吉日

3学期が始まりました



新型コロナ第8波が続いています。さらに、今年はインフルエンザが流行る心配があります。2年ほど、長久手市内の小学校中学校ではインフルエンザにかかる子はいませんでしたが、12月頃から徐々に増えています。

1月になり、発熱、おう吐、腹痛で来室する子が増えています。コロナ対策と同じく、手洗い・睡眠・食事・免疫力向上など予防に努めてください。

連絡先について

お子さんの体調がすぐれない場合、早退の連絡を入れさせていただきます。



早退の連絡が取れないと、お子さんが不安になりますので、確実に連絡が取れるようにしていただきたいと思っております。連絡先が変更になった場合は担任までお知らせください。

ハンカチ

手を洗う習慣が身についている子が多くなりました。しかし、最近「ハンカチ」を持ってきてない子が目立ちます。せっかく手を洗ったのに服でふいてしまうと、また、ウイルスなどが手に付いてしまいます。また、自然に乾くからとそのままにしていると、手荒れの原因になります。



清潔なハンカチかタオルを毎日持たせてくださるようお願いします。

冬だからこそ 要注意！“脱水”

「脱水」とは、体内の水分が減少した状態を言います。



脱水は、「汗をかきやすい夏に起こること」というイメージがあるかもしれませんが、実は冬でも起こるのです。冬

は空気の乾燥や暖房によっ

て体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しないからです。

そして、もう一つ注意したいことが、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎に伴う脱水です。「おう吐」や「下痢」が起こると、短時間で急激に水分が体外に出されるため、脱水につながりやすいのです。

おう吐しているときは、腸の働きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計に悪化することがあります。だから、様子を見ながら量を増やしていきましょう。スポーツドリンクや経口補水液がお勧めです。



こどもの発熱 Q&A



Q：体は冷やす？温める？

熱の出始めは、寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めましょう。体がほてって汗をかき出したら、服を薄手の物に着替えるなど調節をしましょう。

Q：お風呂に入っている？

体力を消耗するので、湯船にはつかず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、さっぱりするのでいいですね。



Q：食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありませんが、脱水症状を防ぐため、水分補給はこまめにしましょう。

