



平成26年12月22日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 鶴岡 尚子

12月は何かとあわただしいですね。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。みなさんにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

◆◆◆ インフルエンザの出席停止期間について ◆◆◆

「**解熱後2日が経過するまで**」かつ「**発症後5日が経過していること**」が登校開始の条件です。

学校保健安全法施行規則第十九条 2012. 4. 1改正

和歌山市内でも学級閉鎖をする学校ができました。休む期間について病院で医師から指示がある場合はそれに従ってください。指示がなければ上記の基準に従ってください。



薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザではいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけましょう。

インフルエンザと診断されたら、学校から「インフルエンザによる欠席届け」をもらって保護者の方が記入し、学校に提出することで出席停止扱いとなります。

寒い冬こそ 汗の始末を

「冬はあんまり汗かかないから…」と、マラソンの後も放置している人はいませんか？

冬でも汗疹になる人が増えている！

冬は服をたくさん着込むので、長時間じめじめした状態になりがち。そんな状態していると細菌が繁殖しやすくなり、汗疹がでやすくなります。

冬の汗はにおう！

冬は汗の量が少ない分、塩分が濃い汗をかきます。何枚も重ね着した上に、断熱性で通気性が悪い服を着ていると、においの発生しやすい場所になってしまいます。

★冬でも、汗拭きタオルや肌着の着替えを持ってきましょう。



冬休み中も歯みがき！

学校ではみがくけど、家ではみがかない人、いるんじゃないですか？家でも『食べた後は歯をみがく』を守ってくださいね。

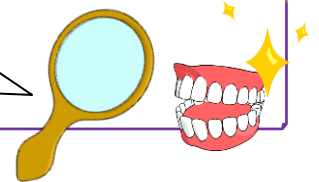
ブラーク(歯垢)を落とす！

みがき終わったら、鏡を見ながら犬歯の付け根辺りを爪でひっかいてみてください。白い物がついてきたら、みがき直し！ブラーク(食べかすとは違います。バイ菌の塊でむし歯の原因。)がなくなるようにみがきましょう。

1月の身長・体重測定の際には、いつものように歯のチェックもします。歯みがきをさぼっていた人、朝学校であわててみがいた人は口の中を見ればすぐにわかりますよ～。

★歯科検診でむし歯や歯石のお知らせをもらった人は早く歯科医院で治療してもらいましょう。

鏡を見ると
きれいにみがける
人が多いよ！



保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

あつという間の1年でした。4月に育児休業から復帰してからは、ただただ慌ただしい日々でした。

私が仕事に復帰する時、仕事への不安もありましたが、「育児という重荷から解放される」という思いから、正直ほっとした気持ちにもなっていました。これは今だから言葉にできる思いです。その時は、「自分は育児から逃げてしまった」という自責の念もあり、「ほっとした」なんて言うのは母親としてあるまじきことだと思っていました。11月6日の朝日新聞に「Today」という育児をテーマにした詩が載っており、それを読んで「私だけじゃないんだ」と思えました。この詩はもともと英語圏に伝わる詩のようですが、ネットで広がり日本語訳が絵本になっているとのこと。ご紹介します。

絵本「今日」は変形B6サイズのコンパクトサイズ、56ページ。全国の書店で購入できるようです。私も近々購入しようと思っているので、学校にご用のついでに保健室にちょっと立ち寄り、読んで頂いても(^)