



かただしやうがっこう
堅田小学校
ほけんしつ
保健室
2023.1.10

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
新しい一年がスタートしましたね。今年の目標は決まりましたか？
充実した一年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、
取り組むようにしましょう。

大きなけがや病気がなく、堅田小のみなさんが目標に向かって元気に
一年を過ごすことができますように。今年もよろしくお祈いします。



☆SNSトラブルにご用心☆

自分のスマホやタブレットを使って、インターネットを利用することがあると思います。インターネットはとても便利ですが、使い方を間違えるとトラブルになりやすいので、注意が必要です。被害者にも加害者にもならないために、合言葉でSNS利用のルールを覚えておきましょう。

あいことば
合言葉は…

と もだちが
きず
傷つくことは しない

り よう時間を
じかん
決めよう

の せない
こじんじやうほう
個人情報

か きん
金は
しない

ら いんは 相手のこと
あいて
かんが 考えて 送信しよう
そうしん

あ わない SNSで
し あ ひと
知り合った人

げ ーむの
ねんれいせいげん
年齢制限を 守ろう
まも



感染症でつらいとき…楽になるのは？



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染した場合、つらい症状が出る場合があります。そんなつらい症状を少しでも楽にする方法は何か、確認しておきましょう。

① 急にソクソク寒気がしたら…



細菌やウイルスなどの病原体に感染すると、発熱することが多いです。これは、病原体が熱に弱く、病原体が体内で増えないようにするための体の防御反応です。熱が上がりきるまでは、寒気を感じてソクソクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。

② 吐いてしまった時の水分補給は？

嘔吐している時は、胃腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計悪化しやすいです。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約15分おきに少しずつ飲むことを続けて、1時間くらいしたら様子を見ながら、量を増やしていきます。スポーツドリンクや、経口補水液がおすすです。



③ 熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい？



解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いてつらい時。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力を消耗し、回復が遅れます。解熱剤を使って、少し楽になりましょう。

解熱剤で熱が下がったとしても、完全に治ったわけではありません。ゆっくり休養しましょう。

④ 咳が出てつらい時は…

咳は我慢するより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。また、のどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして、温かい飲み物を飲みましょう。はちみつやキンカンなど、のどにいいものを口に入れるのもおすすめです。

