

2月

ほけんだより

すくすく!

H.31.2.1

中部小保健室

かぜ・インフルエンザに注意!!

インフルエンザやかぜでお休みの子が、まだ多いです。
 保健室へも、頭がいたい、のどがいたい、だるい・・・とって
 来る子が増えています。インフルエンザやかぜにかからないように、
 みんなで気をつけていきましょう。



インフルエンザに
 「かかりやすい人」・「かかりにくい人」
 あなたはどっち?



インフルエンザにかかった子が、同じ教室にいても、家族にいても、インフルエンザにかからない子がいます。それは、どうしてでしょう?

それは、免疫力が高いからと考えられます。免疫力は、その子が体の中にもっている病気にかからないようにする力のことです。

では、どうしたら免疫力を高められるのでしょうか。実は、
すごくかんたん! たっぴり寝ること・野菜やくだものなど何でも食べることです。**笑うこと**もいいそうです☆
 うがい・手洗いはもちろんですが、免疫力も高めましょう!

ウイルスが狙っているよ!



シーズン到来! 花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

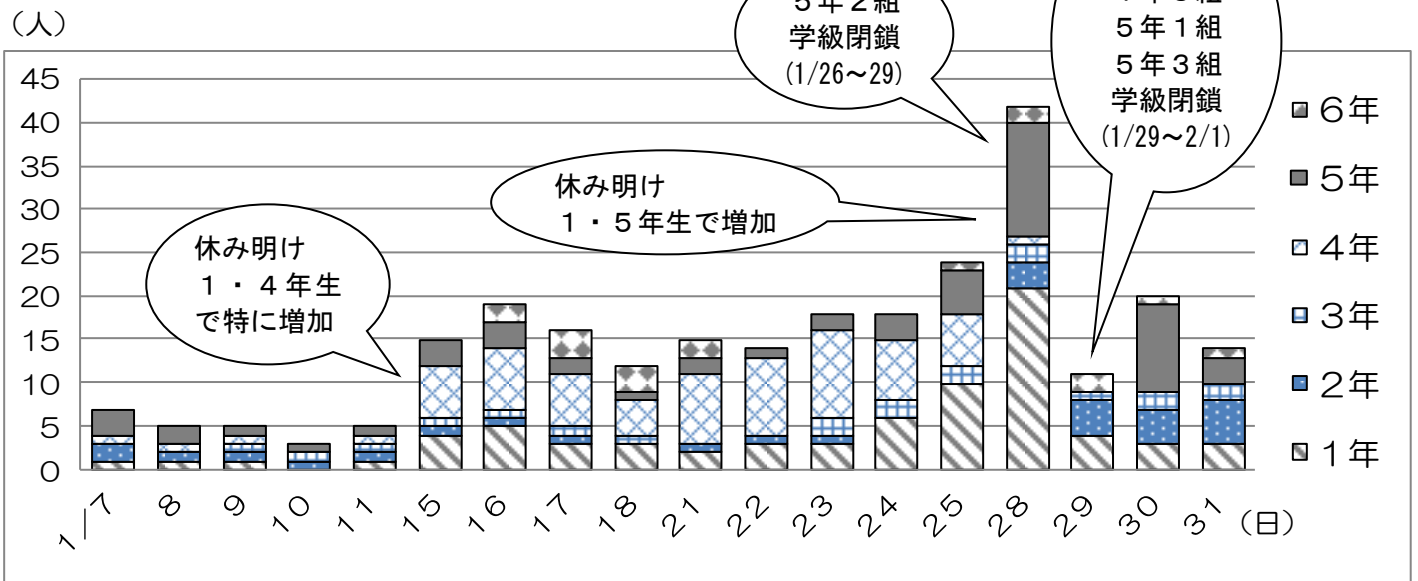
おうちの方へ 裏面もご覧ください→

おうちの方へ



冬休みが明けてから、インフルエンザ、胃腸かぜ、発熱等の欠席者・早退者が多いです。1月には5クラス学級閉鎖がありました。下のグラフは、1月中の本校のインフルエンザにかかった児童の推移です。見ていただくと分かりますが、冬休み明けに出始め、1週間経って増加しました。さらに1月末に急増しました。急に、高熱が出る子もいれば、熱が上がったり下がったりする子、2～3日かけて熱が少しずつ上がっていく子、全然熱が上がらないような子もいるようです。微熱でもインフルエンザと診断される場合があるため、学校では、1時間休養しても回復しない場合は、お迎えをお願いすることがあります。ご了承ください。

<1月のインフルエンザ罹患者数>

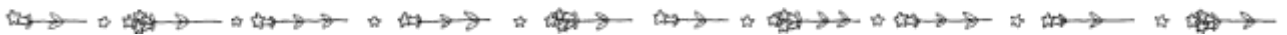
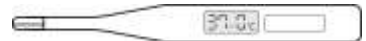


朝の健康観察を
お願いします。



インフルエンザやかぜは、自分がかからないように気をつけることが大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に、学校は、たくさん子どもたちが集まる場所です。一人一人が気をつけないと感染が広がります。

朝、お子さんの体調が悪い場合は、必ず体温を測ってください。よろしくお願いします。



バチッとくる!! 静電気

〈静電気を防ぐためには〉

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
革
綿
麻
ポリエステル
アクリル

マイナスに帯電しやすい