

# ほけんだより 2月

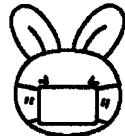
平成27年2月6日  
山田小学校 保健室



立春を過ぎて暦の上では春ですが、まだ手足の先が凍えそうな日もあり、  
厳しい寒さが続いていますね。今年度もあと2か月、規則正しい生活をして、  
かぜに負けずに充実したまとめの時期を過ごしましょう。



## 「せきエチケット」も守りましょう



かぜやインフルエンザの流行を防ぐために、大切なことは何でしょう？  
そう、「手洗い」「うがい」「空気の入れ替え」ですね。それからもう一つ、  
「せきエチケット」があります。せきが出るときにマスクをしたり、手や袖  
で口を押さえたりして、かぜの菌が周りに飛ばないようにすることです。  
せきが出ている人は、自分の病気を早く治すことが一番大切ですが、周り  
の人にうつさない気配りをすることも大切です。

### 保護者の方へ

- ★ 1月の感染症情報 ・インフルエンザ 22名 (A型 19名、B型 3名)  
・胃腸炎 8名 ・溶連菌 2名



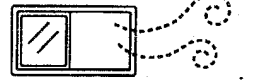
本校では、今シーズン2回目のインフルエンザ流行が1月中旬に見られました。現  
在は落ち着いていますが、まだ油断できません。今回はA型、B型に加えて胃腸炎に  
よる欠席もありました。市内でもインフルエンザは依然警報レベルで、感染性胃腸炎も  
多く発生しています。体調が悪い時は無理をさせず、十分な休養をとって治していただ  
くようお願いいたします。

- ★ 今年のスギ花粉は東京で2月10日頃に飛散開始との予測(日本気象協会)ですが、  
先週あたりからムズムズし始めたとの声も聞かれています。飛散量は例年並で、昨年少  
なかったため前年の2~3倍とのこと。花粉症の方は対策開始をおすすめします。

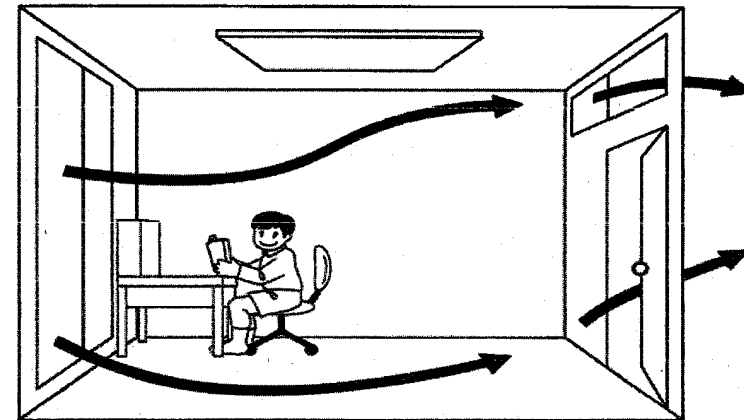
### 2月のほけんもくひょう



## 教室の空気を入れかえよう



寒~いろうかから、あたたかい教室に入ると、ほっとしますね。窓やドアを開けると、  
「せっかくあたたまった空気が冷えちゃうからいやだなあ。」という人もいると思ひます。  
でも、閉めきった教室の中の空気は、とてもよごれています。みんなの健康のために、  
新鮮な空気を入れることがとても大切です。空気がきれいだと、頭がすっきりして集中  
力もアップしますよ。



教室の空気を効果的に入れかえるには、2つのポイントがあります。

- ① 向かい合っている窓やドアを同時に開けること

空気が長い距離を移動できるような通り道を作ることが大切です。

- ② 換気扇がかくれなくようにすること。

教室の換気扇は、室内の温度が高くなると自動的に動きます。

換気扇の上にカーテンがかかっているとセンサーが働かないので、

カーテンでかくれなくようにすることが大切です。



いつも教室に新鮮な空気をとり入れて、体に良い環境をつくりましょう。