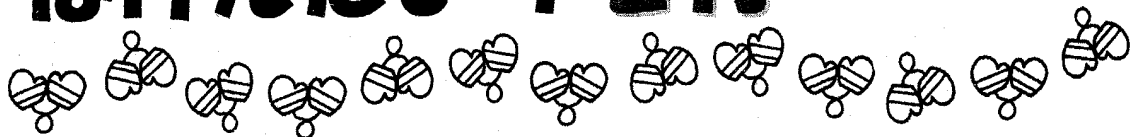


ほけんだより 2月

平成28年2月1日
山田小学校 保健室



先週は、インフルエンザで学校をお休みした人がたくさんいました。まだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザに負けないように規則正しい生活をして、充実した3学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？

「手洗い」「うがい」「空気の入れかえ」ですね。

それからもう一つ、「せきエチケット」があります。せきやくしゃみが出る時は、マスクをしたり、手や袖で口を押さえたりして、ウイルスが周りに飛ばないようにしましょう。せきが出る時は、自分の病気を早く治すことが大切ですが、周りの人にうつさない気配りをすることも大切ですね。

保護者の方へ

- 1月の感染症情報 (1/29 現在)
 - 学級閉鎖 10クラス
 - インフルエンザ 110名 (A型 109名、B型 1名)
 - ウイルス性胃腸炎 4名
 - マイコプラズマ 2名
 - 伝染性紅斑 1名



本校では先週、インフルエンザによる欠席が急増しました。ほとんどがA型ですが、人によって、高熱、熱が下がってまた上がる、熱があまり上がらない、のどの痛み、咳、頭痛、腹痛、嘔吐、下痢など、様々な症状が出ています。

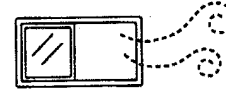
学校でも、手洗い、うがい、換気、加湿、咳エチケット等、予防に努めて参りますが、御家庭でもお子様の体調や生活習慣に気をつけていただき、体調が悪い時は無理をせず、十分な休養をとって治していただくようお願いいたします。

★ 今年のスギ花粉は、東京で2月上旬に飛散開始、飛散量は昨年並との予測です(日本気象協会)。花粉症の方は対策開始をおすすめします。

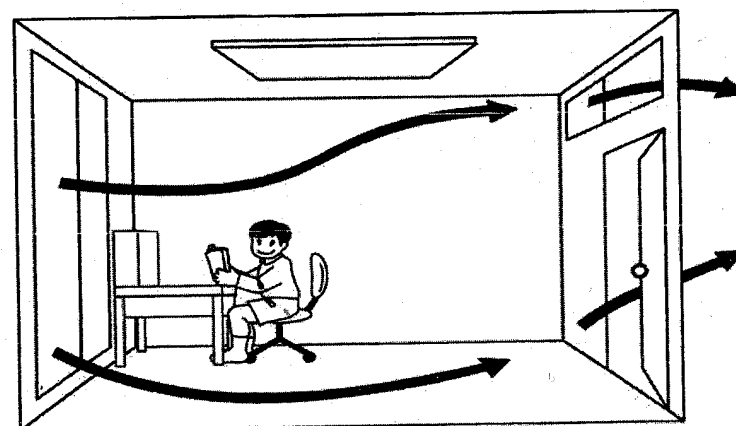
2月のほけんもくひょう



教室の空気を入れかえよう

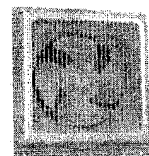


寒～いろいろから、あたたかい教室に入ると、ほっとしますね。窓やドアを開けると、「せっかくあたたまった空気が冷えちゃうからいやだなあ。」という人もいると思います。でも、閉めきった教室の中の空気は、とてもよごれています。みんなの健康のために、新鮮な空気を入れることがとても大切です。空気がきれいだと、頭がすっきりして集中力もアップしますよ。



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。

- 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。
- 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。