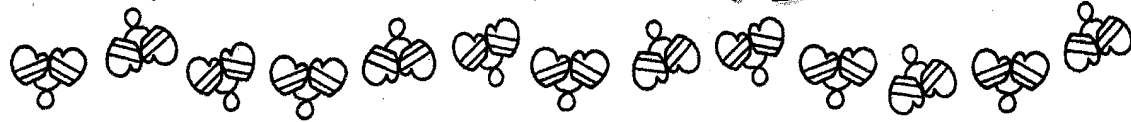


ほけんだより 2月

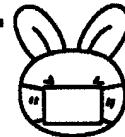
平成29年2月1日
山田小学校 保健室



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、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。

保護者の方へ

★ 1月の感染症情報 インフルエンザA型 4名

市内ではインフルエンザが急増して「警報レベル」（大きな流行が発生または継続しつつあると疑われること）となっています。本校でもインフルエンザによる欠席が少し出てきています。症状は個人差がありますが、発熱、頭痛、のどの痛み、咳、倦怠感などが主で、熱が37℃程度の場合もあります。

学校でも引き続き、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。

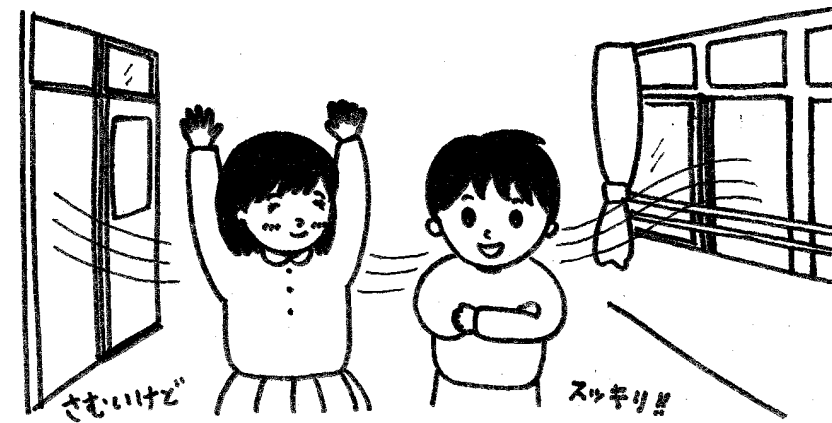
★ 今年のスギ花粉は、東京で2月上旬に飛散開始、飛散量は例年並、ピークはスギ花粉3月上旬～中旬、ヒノキ花粉4月上旬～中旬との予測です（日本気象協会）。花粉症のお子様は対策開始をおすすめします。



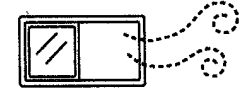
2月のほけんもくひょう

きょうしつ くうき い 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。



くうき い 空気入れかえのポイント



① 向かい合っている窓やドアを同時に開ける

空気が長い距離を移動できる通り道を作ることが大切です。

② 換気扇がかくれなくにする

教室の換気扇は、室内の温度が高くなると自動的に動いて、



空気を少しずつ入れかえています。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にすることが大切です。

新鮮な空気を取り入れて、体に良い教室にしましょう。