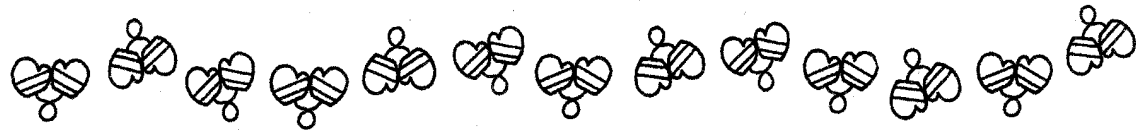


# ほけんだより 2月

平成30年2月2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、規則正しい生活をして、充実した3学期を過ごしましょう。



## かぜやインフルエンザを予防しよう



1月の保健集会で、かぜやインフルエンザの予防について保健委員会のクイズ形式による発表がありました。予防の基本は、「手洗い」「うがい」「せきエチケット」です。

それから、「体温」についてのクイズもありました。正しい体温のはかり方や、体温リズムについての問題でした。「早ね」「早おき」「朝ごはん」で体温リズムを良くすることで、病気に負けない体をつくりましょう。  
(裏にのせていますので、お家の方といっしょに読んでください。)

### 保護者の方へ

★ 1月の感染症情報 インフルエンザ A型15名 B型52名  
学級閉鎖 6学級



本校では、1月中旬からインフルエンザによる欠席が増え、現在はA型、B型ともに感染が見られます。市内でも警報レベルが続いており、症状は個人差がありますが、あまり高熱が出なかったり、胃腸炎の症状が長引いたりすることもあるようです。

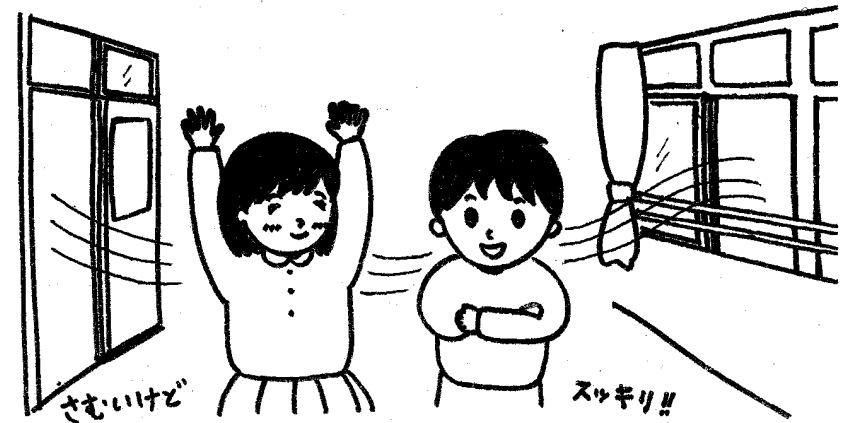
学校でも引き続き予防に努めて参りますが、御家庭でもお子様の体調や生活習慣に気を付けていただき、体調が悪い時は無理をせず十分な休養をとって治していただくようお願いいたします。

★ 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(前シーズン比は150%)、飛散ピークは、スギ花粉3月上旬～4月上旬、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

## 教室の空気を入れかえよう

閉めきった教室の中の空気は、とてもよごれています。休み時間は教室の窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。せっかくあたたまった教室が冷えてしまうのはもったいない気もしますが、みんなの健康のためには大切なことです。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。



### 空気を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しましょう。

(薬剤師さんからのアドバイス)

新鮮な空気を取り入れて、体に良い教室にしましょう。