

令和5年 2月1日 大村市立富の原小学校 2月号 ほけんしつ

2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、実際は、まだまだ厳しい寒さが続いています。この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期なので、「岩けんでの丁寧な手洗い」「草ね・草起きなどの規則正しい生活」「バランスのよい食事」を心がけながら過ごすようにしてください。また、朝から体調が悪い時には、無理をせずに自宅で休養しましょう。

かんせんしょうよ ほう 感染症予防のポイントは… 「減らす・入れない・戦う」



こまめな掃除や換気で、室内のウイルスを減らす!



脳蟹に能じたマスクの

着州

や手跳いで、

体にウイルス

を

入れない!



養事・離離・運動で発養をつけて、ウイルスと 戦う!

~インフルエンザの季節がやってきました~

今年は昨年度までに比べると、大村市内でもインフルエンザにかかる人が多いようです。インフルエンザには、ウイルスに直接効く薬がありますので、インフルエンザを疑う症状が出たときには、まずは病院受診をしてください。受診の結果、インフルエンザと診断されたら出席停止となりますので、学校までお知らせください。出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」となっています。

インフルエンザにかかったら



小学生以上では、「発症した あと5日を経過し、かつ、解熱 したあと2日を経過するまで」 出席停止です。

0EB	188	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
``xx' 発症	(x x)	e 解熱			€		
` **	(x x	(x x)	€ 解熱			回 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	
※ 発症	××	**	**	e 解熱		288	② 日日日 登校OK

裏面もお読みください。

かんせんせい い ちょうえん ちゅうい 〜**感染性胃腸炎にも注意をしましょう〜**

●原因: ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどにより感染

●潜伏期間:1~3日程度

かんせんけいろ けいこうかんせん ひまっかんせん ●感染経路:経口感染・飛沫感染

●主な 症 状: 吐き気・おうと・腹痛・下痢 (熱がでることもある)

●登校基準: 症 状 がある 間 はウイルスが出ているので、おうとや下痢の 症 状 がおさまり、全身

状態がよくなってから

●予防: 石けんを使った丁寧な手洗い



おうと物や便の処理をする際は、手袋・マスクを使用し、吐物のなどのついた床や壁などは50~100倍に薄めた塩素系漂白剤で拭きとり、衣類などは100倍にうずめた塩素系漂白剤に10分ほどつけた後に洗濯をしましょう。

く身体測定を 行いました>

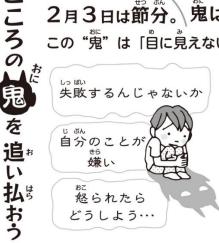
1月に、全学年身体測定を行いました。結果は、3学期の通知表と一緒にお渡しするようになっていますが、早めに結果が必要な方は、保健室までお知らせください。

また、保健指導として、スマートフォンやタブレットなどのメディア機器を長い時間し続けることによる首や体への影響についてお話をしました。その際に、首の疲れや物を正確に見るためのトレーニングを一緒に行い、子どもたちも真剣に取り組んでいました。



メディア機器を使用する際には、「自を画面に近づけすぎない」「時間を決める」「休けいをしながら使う」などして、自に優しい使い方をしましょう。

2月3日は節分。 鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。 この "鬼" は「自に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる "鬼" は何ですか?



齢いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ 向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の"豆"をまいて、こころの"鬼"を追い払いましょう!

