

ほけんたより2月

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、「石けんでの丁寧な手洗い」「早ね・早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。

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！



必要に応じたマスクの着用や手洗いで、体にウイルスを入れない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけて、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

登校 できません

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。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

裏面もお読みください。

かんせんせい い ちやうえん ちやうい ～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
- 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倍にうす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。

しんたいそくてい おこな ＜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目や体への影響についてお話をしました。その際に、目の疲れや物を正確に見るためのトレーニングを一緒にを行い、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、「目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、目に優しい使い方をしましょう。

こころの鬼を追い払おう

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「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖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！

