

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
小平第十三小学校
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れがあります。こまめに手洗いうがいをしたり、下着や暖かい옷などなどで寒さを防いだりして、自分の体をいたわりましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。

2月の保健目標 かぜを予防しよう



「せきエチケット」 気を付けていますか？

マスクをしていても、せき・くしゃみをするときは、まわりの人から1メートル以上はなれて、顔をそむけましょう。

マスクをしていないときは…

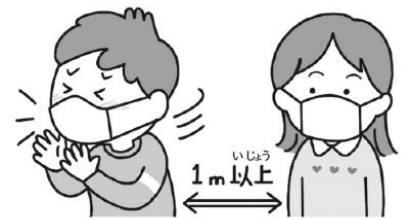
ハンカチや
ティッシュで
おさえる



とっさのときは、
ひじのうかがわ
でおさえる



手でおさえたり、
はなをかんだら
手をあらう



冬も水分補給を忘れずに！

この時季の空気は冷たいだけでなく、とても乾いています。空気が乾いていると、のども乾燥し、痛くなったり、ウイルスなどが体の中に入りやすくなったりします。

手をあらったときに、うがいをしたり、こまめに水分をとるようにしましょう。

冬もじょうずに 水分をとろう



ガブガブ飲むのではなく、
こまめに少しずつ飲みましょう

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

保護者の方へ

皮膚の乾燥によるあかぎれや、湿疹・痒みで保健室に来る人が増えています。洗った後はよく拭きとり、濡れたままにしないこと、保湿剤を使って日々スキンケアすることが大切です。学校にハンドクリームやリップクリームを持ってきててもかまいません。

留意点

- ・落とし物になりやすいので、名前を書いておく
- ・人と貸し借りしない
- ・できるだけ無香料のものにする

感染症情報・花粉症情報

- ◆ 1月に学校でみられた感染症は、インフルエンザ（10人）、新型コロナ（4人）、溶連菌感染症（3人）、咽頭結膜熱〔アデノウイルス〕（1人）でした。嘔吐下痢症状も見られるようになってきました。
- ◆ 本校ではまだ聞きませんが、近隣ではインフルエンザB型も発生しています。インフルエンザと診断された場合は、A型かB型かを聞いてきてください。
- ◆ 前日熱があった、登校前からだるい、食欲がなく朝食が食べられない、咳が激しいなどのときは、体温を測り健康観察をしっかりとって登校の判断をしてください。朝熱が下がっていても平熱が丸一日続くまで登校せず様子を見ていただきたいのですが、少し調子が悪いけれど登校させるという場合は、どのような体調か、また早退が必要になった際に連絡してほしい電話番号を連絡帳でお知らせください。
- ◆ 東京都の花粉飛散予測では、今春の飛散開始日は2月8日から12日ごろ、飛散花粉数は、ほぼ例年並み（多かった昨春の8割程度）の見込みです。薬を服用する場合は、症状が出てから服用してもあまり効きません。「症状が出る前から」「花粉が飛散する前から」服用するのが大切です。毎年症状が出ている方は、今から薬を飲み始めると楽に過ごせると思います。