



令和8年2月3日
小平第十三小学校
保健室



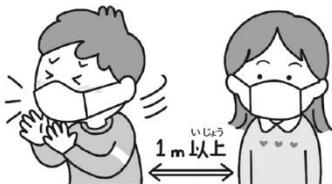
インフルエンザB型 出始めています

年明けより、インフルエンザB型の流行が始まりました。市内の学校からは次々と学級閉鎖の情報が入ってきます。十三小は1月は延べ4人でしたが、この週開けには新規で5人出ており、今後急激に感染が広がる恐れがありますので、引き続き手洗いの励行・換気、咳が出る人はマスクの着用をお願いします。発熱による欠席が増えているクラスには、全員着用するよう呼びかけますので、予備のマスクをいつもランドセルに入れておいてください。

- ◆ 登校前の健康観察を十分にしてください。いつもより元気がない・だるそう・顔色が悪い・食欲がない・身体の痛み・頭痛・咽頭痛・咳など、いつもと違う様子がある場合は、必ず体温を測ってみてください。
- ◆ 朝から微熱・だるいなど、具合が悪い場合は無理して登校させず、ご家庭で経過をみてください。
- ◆ 38℃以上の発熱があった場合、翌朝は下がっていても日中また上がることも多いため、一日休んで様子を見ることをお勧めします。
- ◆ 発熱が一日以上続く、強い倦怠感がある、家族に罹患者がいるなど、インフルエンザが疑われる場合は、必ず医師の診察を受けてください。検査を受けた場合は、結果を学校へご連絡ください。(欠席フォームの備考欄でも可)
- ◆ インフルエンザだった場合は、登校する際に「登校届(インフルエンザ用)」を忘れずにご提出ください。(保護者が記入、学校ホームページより印刷可能)
- ◆ 咽頭痛や咳があって登校する場合は、マスクをしてきてください。(予備マスクをランドセルに入れておく)
- ◆ 登校後、体調が悪くなったときは保護者に連絡をします。携帯番号や勤務先の変更がありましたら、すぐお知らせください。また、仕事中は携帯に出られない、まめに着信をチェックできないという方は、勤務先の電話番号も緊急連絡先として教えていただけると助かります。(連絡帳やメモでお知らせください)

2月の保健目標 **2月の保健目標** **感染症を予防しよう**

「せきエチケット」 気をつけていますか？



←マスクをしても、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、顔をそむける。

手でおさえたり、はなをかんだら手をあらう。→



咳・くしゃみが 出そうな時のとっさの対応

手ではなく、服の肘の部分で □をおおうようにしましょう

ほけんしどう おこな
保健指導を行いました

1がつ 1月の身体計測と合わせて、各クラスで保健指導を行いました。ここでは、4年生で指導した内容を紹介합니다。

べんきょう
勉強しているとき、あなたの姿勢はどれ？



いすに浅く座り、
 足が前にのびている



まえかがみで背中が
 丸くなっている



つくえに対し、
 体がななめ向き



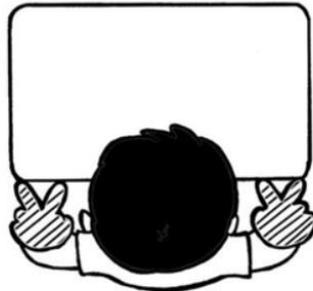
ほおづえをしたり
 足を組んだり

わるい姿勢を続けていると、肩や腰が痛くなる・視力が下がる・背骨が曲がる・内臓の働きがわるくなる、などの影響が考えられます。普段の自分の姿勢を見直してみましょう。

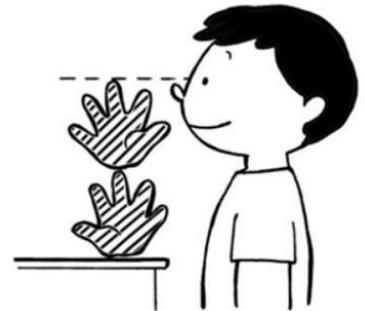
ただ 正しいすわり方 「姿勢のグー・チョキ・パー」



グー1個分ずつ空くように
 深くこしかける



つくえの真ん中に
 まっすぐすわる



つくえから目までは
 パー2個分はなす

保護者の方へ

くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ

花粉がくるよー!

本格的なシーズンの前に
 一度お医者さんに相談してみよう

まもなく花粉シーズンです。今春の東京の花粉飛散予測は「飛散開始日は2月10日～12日頃、飛散花粉数は昨春の1.4倍」と発表されました。

毎年症状が出る人は今から対策を始めましょう。早めに内服薬や目薬等準備し、症状が出る前から使うことで悪化を防ぐことができ、楽にすごせます。またゴーグルをかけたり、箱ティッシュを持ってきてもらいませぬ。各自工夫をお願いします。