



令和5年2月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

2月の保健目標 感染症を予防しよう

寒い日が続いています。手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついササっとかんたんにすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れかえをするのがいやになったりすることと思います。でも手洗いや換気は、感染症予防のため、ずっとみなさんががんばってきたこと。寒い季節も心がけてほしいと思います。もうひとつ、冬は空気がカラカラにかわいています。「水分ほきゅう」も忘れないでください。

寒さがきびしくなると体調をくずしやすくなるので、しっかり寒さを防いで、体を温めることも大事です。例えば、着るもの工夫だけでもこんなことがあります。すぐにできるちょっとした工夫で効果がありますよ。

- ◆ 下着（はだぎ）を着る
- ◆ 重ね着をして空気の層をつくる
- ◆ 首・手首・足首を冷やさない
(ハイネック、マフラー、手ぶくろ・長ズボン・厚め長めのくつ下・レギンスなど)



「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、ひじのうちがわでおさえる

手でおさえたり、はなをかんだら手をあらう



保護者の方へ

毎日ご家族の健康観察を続けていただき、ありがとうございます。1月も、発熱した子の多くはコロナ陽性という状況が続きました。抗原定性検査は、ご家庭で検査する場合も、医療機関で受ける場合も、タイミングが早すぎると偽陰性となるのでご注意ください。もう一度検査をしたら陽性だったというケースをよく聞きます。ある程度ウイルスの量が増えないと、正しい結果が出ないので、症状が出てから丸1日経ってから検査するのがよいと言われています。

シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を毎朝チェックする。



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには花粉を払い落とす。



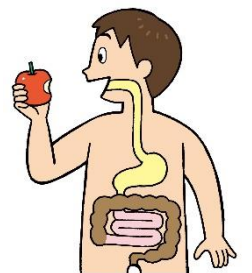
症状がひどい人は病院を受診してみる。

今春の東京の花粉飛散予測は「非常に多い」、飛び始めは2月11日頃と予想されています。毎年症状が出る人は、今から対策を始めましょう。症状がなるべくひどくならないように、毎日の生活リズムを整え、体の調子をいい状態に保つことも大切です。

子どもは目がかゆいとこすってしまうため、余計にかゆみが増し、かゆくなくて勉強どころでなくなってしまう人が毎年たくさんいます。保健室でも目を洗ったり、冷やしたりしてみますが（目薬は置いていません）、毎日のことなので、薬を使用する方が楽に過ごせると思います。医師に相談し、内服薬や目薬等、自分に合ったもの準備してください。症状が出る前～軽い内から薬を使うことで、悪化するのを防ぐことができます。また箱ティッシュや花粉用ゴーグルを持って来る子もいます。その場合は記名をお願いします。

身体計測時に保健指導を行いました

1月に各クラスで保健指導を行いました。ここでは2年生の内容を少し紹介します。テーマは「食べ物の旅」。口から食べた食べ物が、食道→胃→小腸→大腸と進みながら、どのようになって「うんち」になるか。そしてトイレの使い方のマナーや、体の調子によってうんちの状態が変わるということも学びました。「便」は文字通り体の調子を知らせてくれる「お便り」と言えますね。



○ バナナみたいなうんち、あまりくさくない



△ やわらかい、ほそい、かたい、くさい



× ドロドロ、ビシャビシャ、コロコロ、カチカチ

