

ほけんだより 2月

2020年2月3日
ひがししょうがっこう
東小学校
ほけんしつ

毎日、まだ寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？重ね着などをして体温管理をしっかりと行いましょう。2月に入ると、卒業式練習もはじまり、いよいよ進級が近づいてきます。6年生は、あと2か月の小学校生活です。悔いのないように、1日1日大切に過ごしてください。



●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

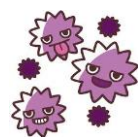


せきエチケットを心がけよう！！

1～4年生は、2測定の時に保健の先生から「せきエチケット」についてお話をお話を聞いたり、覚えていますか？感染症が、流行るこの時期は「せきエチケット」を心がけて、「うつさないように」「うつらないように」しましょう。



保護者の皆様へ



感染症にご注意ください！！



冬はインフルエンザ以外にも、様々な感染症が流行します。引き続き、感染症にご注意ください。また、溶連菌感染症などの、第3種感染症はインフルエンザ等の第2種感染症と違って、決まった出席停止期間がありません。感染した場合は、医師の指示に従い、感染の恐れがないと認められるまで、欠席してください。また、第3種感染症も医師の判断により、出席停止扱いになりますので、かかりつけ医に意見書を書いていただき、登校可能日にご提出ください。

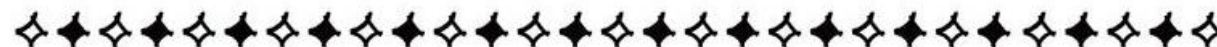
第3種感染症（一部）

- ・溶連菌感染症
- ・ウイルス性胃腸炎
- ノロウイルス
- ロタウイルス
- ・手足口病
- ・伝染性紅斑（りんご病）
- ・マイコプラズマ肺炎

など

インフルエンザにかかったときの出席停止期間の基準

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。



現在、中華人民共和国湖北省武漢市における肺炎について WHO から非常事態宣言が出されています。現時点では、新型コロナウイルス関連肺炎の感染経路は「飛沫感染」「接触感染」の2つと考えられております。季節性インフルエンザと同様に咳エチケットや手洗いなどの感染症対策を行うようご家庭でもご指導ください。また、詳しい情報は、ニュースや内閣官房ホームページ等に随時掲載されるかと思いますので、ご確認ください。

飛沫感染（ひまつかんせん）

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触る事で粘膜から感染する。

