

ほけんだより 2月

令和5年(2023年) 2月 東小学校 保健室

インフルエンザが流行しています。まだまだ風や水も冷たい季節ですが、休み時間には換気、こまめな手洗いを心がけましょう。
 節分が終われば、暦の上では春です。体調に気をつけて元気に春を迎えられるといいですね。



寒くても、1時間に一度は空気の入れかえをしよう!
 対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

石けんを使って、すみずみまで洗おう!
 清けつなハンカチでふいてね!

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる
 二酸化炭素が増え、頭痛がする
 空気が汚れ、嫌な臭いがする
 チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、1時間に一度は空気の入れかえをしよう!

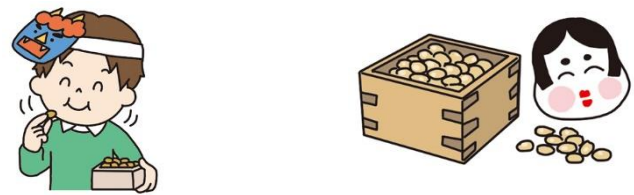
まだ寒いけど... がんばってからだを動かそう!



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋ですぐ時間が長くなりますね。

でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたら...「からだが無となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだやこころの成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



保護者の皆様へ
 インフルエンザの罹患者が増えています。学校保健安全法施行規則第19条第2項のインフルエンザの出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』とされています。出席停止期間は十分療養されるようにしてください。インフルエンザによる「意見書」の提出は不必要です。
 登校前に健康観察と検温をしていただき、発熱、のどの痛み、咳、呼吸困難感、鼻水・鼻づまりなどの症状がある場合には無理をしないようにご配慮をお願いします。