

ほけんだより 2月

令和5年度2月号 No.10
 二之江小学校
 校長 大須賀 慎一
 養護教諭 大草 成美

二之江小でもインフルエンザが流行しています。学級閉鎖や学年閉鎖も行いました。今流行っているのはインフルエンザB型で、10月頃に流行ったインフルエンザA型と違った型なので、今年のうちには2度かかる人も出てきています。

体に疲れがたまっていたり、睡眠不足だったり、ストレスがたまっていたりすると、体の免疫力が落ちて感染しやすくなります。たっぷりと睡眠をとり、新しい校庭でたくさん体を動かし体力をつけて、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。



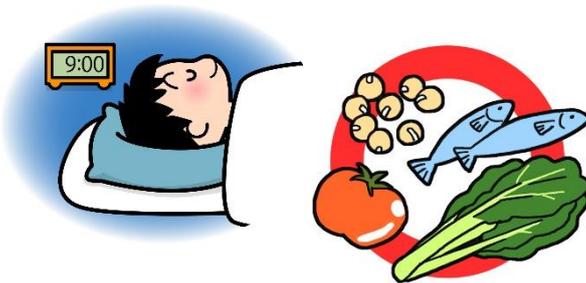
2月 保健目標 冬を健康にすごそう



自分が感染症にかからないようにするには…



こまめにせっけんで手を洗おう！



睡眠をしっかりとり！
 バランスよく食べよう！



部屋を加湿しよう！
 換気しよう！

他の人に感染症をうつさないようにするには…



せきや鼻水が出るときは、正しくマスクをつけよう！
 口と鼻をマスクで覆うよ。



体調がよくないときは、必ずおうちの人に伝えよう！
 その日は無理をしないで、学校を休もう。

お家で 体調のチェックをしよう！

- 熱はないか
- 頭は痛くないか
- おなかは痛くないか
- 気持ち悪くないか
- だるさやさむけはないか
- おなかの調子は悪くないか

肌の乾燥に注意しましょう！

冬は空気が乾燥し、手や顔などの皮膚や、唇がカサカサになりやすい季節です。皮膚が乾燥すると、ひび割れの原因となつて出血したり、かゆみが出たりします。

また、石けんや手の消毒に使うアルコールが、手の油分を奪い取ってしまうため、肌へのケアが必要です。



～皮膚トラブルを起こさないためにできること～

- 加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、部屋の湿度を十分に保つ。
- リップクリームやハンドクリームで肌を保湿する。



部屋の湿度を40～60%に保つとよいです。

フッ化物洗口が始まります！

保護者の皆様

いよいよフッ化物洗口が始まります。インフルエンザ感染状況から、1週間延期させていただきました。2月7日（水）と2月8日（木）に1回目を行います。

フッ化物洗口を行わないお子さんも、水道水でうがいを行うため、全校のお子さん分のうがい用コップが必要です。今後、むし歯予防のために続けていく取組ですので、お手数ですが、まだコップの準備をされていない場合はご準備をお願いします。

「当初希望していなかったが、フッ化物洗口を行わせたい。」などの希望がある場合、同意書の再提出が必要となりますので養護教諭までご連絡ください。

【ご用意をお願いします】

- コップ(プラスチック製で割れにくいものをおすすめです)
- コップを入れる巾着のような袋

2月の保健行事

ウインタースクール前健診（5年生）2月6日（火）13：30～

宿泊のしおりに毎日検温と健康観察の記録を行い、健診時には忘れずに持たせてください。

