

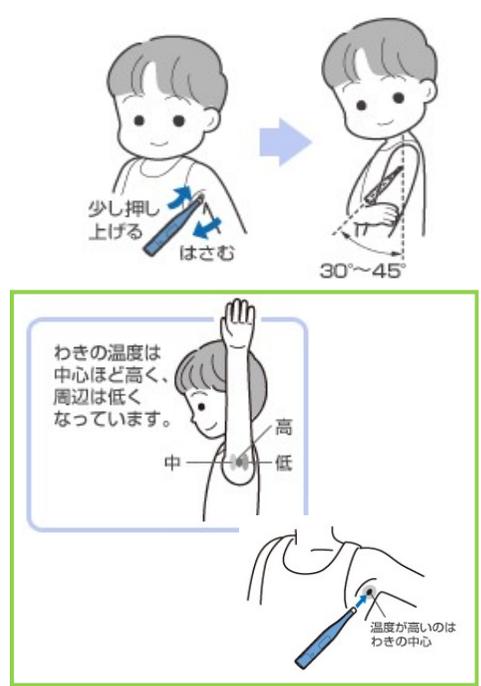
はっぴー 2月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2024/2/1

2月になりました。朝起きるのがつらいこの時期ですが、みなさん、心と体は元気ですか？今年度もあと少しで終わってしまいますね。この時期は、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症も流行してきます。病気に負けず、元気に学校生活を送っていきましょうね。

体温の測り方について

みなさんは、正しく体温を測ることができていますか。正確に体温を測れるように、体温の測り方をもう一度確認しましょう。



正しい測り方

《ポイント》

- 体温計の先が脇の中央に当たるようにする。
- 体温計を下から差し込み、脇をしっかりしめる。
- 体温計の角度は、30～45度になるようにする。
- 汗をかいている場合は拭き取ってから測る。

間違った測り方



イラスト：OMRON より

いつもより体調が悪いとき、調子がいつもと違うなと感じた時は、まず体温を測っててください。37.5℃以上の発熱がある場合は、無理をせずおうちで様子を見てください。

出席停止の期間について

◎インフルエンザ◎

《期間》

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。

◎新型コロナウイルス感染症◎

《期間》

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

花粉が飛び始める季節です

さて、今年も花粉症の人にはつらい時期がやってきます。花粉症は、アレルギー反応の1つで、鼻水、目のかゆみ、のどのイガイガ感など様々な症状が現れます。また、一度症状が出てしまうと粘膜が敏感になり、悪化していくそうです。早めに対策を開始して、今年の春は、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。



1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち？



こたえ ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち？



こたえ マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち？



こたえ 顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

保護者のみなさまへ

今年度も残すところ2か月となりました。寒さに負けず、休み時間に校庭で元気いっぱい走っている子どもたちを見て、私も元気をもらっています。この調子で今年度を乗り切りたいです。さて、感染症が流行してきています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに罹患すると出席停止となります。出席停止になると、「感染症に関する報告書」を提出していただくようになります。お子様の復帰後お渡しさせていただきますので、ご提出をお願いします。