

ほけんだより 2月

令和6年 八万小学校 保健室

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と豆まきするのは、悪いものを追い払う行事に由来しますが、みなさんが健康で元気に過ごせられますように、という願いもこめられています。恵方を向いて太巻きを食べますが、これには「福を巻きこむ」という意味が込められているそうです。みなさんが今年も元気に過ごせられるよう、ウィルスは体の外に追い払い、福をたくさん巻き込みましょう😊🍀❤️

まだまだ感染症に注意！！

インフルエンザは、感染力が強く、感染した人の咳やくしゃみなどによってウィルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。ウィルスが付着したものをさわった手で、口や鼻の粘膜をさわることでも感染します。手洗い・うがい・咳エチケットにて予防しましょう。

インフルエンザは、短い潜伏期間のあと、急なさおけ、発熱、だるさ、体の痛みなどから始まり、熱は38～40℃と高いのが特徴です。

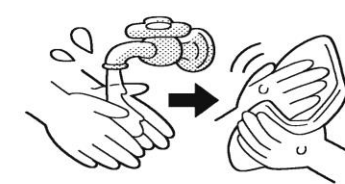
もう一度確認！

まいあさ けんこうかんさつ
毎朝の健康観察

- ✳️毎日、登校前に必ず健康観察（発熱や風邪症状の有無）の確認をしましょう。
- ✳️発熱などの症状がある場合は、登校せずに自宅療養しましょう。
- ✳️清潔なハンカチ、ティッシュ、予備のマスクを持って登校しましょう。

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

手をしっかり洗って
教室に入ろうね😊

手洗いのタイミング

- 🌸外から教室に入るとき
- 🌸咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 🌸給食の前後
- 🌸そうじのあと
- 🌸トイレのあと

ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱（あまり高くない）
- くしゃみ
- せき
- はなみず
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱（38℃以上）
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱（あまり高くない）

ほけんいいんかい 保健委員会
保健委員会でスリッパのイラスト作成 さくせい

保健委員会の6年生から「スリッパをきれいにしたらほしい」という意見があり、各トイレにスリッパのイラストを作りました。次の人のことを考えて、そろえてスリッパを脱ぐ児童が多くみられるようになりました。保健委員会のメンバーからも「作ってよかった」という意見がありました👍