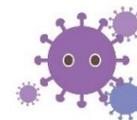


# ほけんだより 2月

令和3年度 見能林小学校 保健室

## 今年のインフルエンザって・・・？



1月26日時点で、この冬に徳島県でインフルエンザにかかった人は、ほんの数人のようです。みんなが感染症対策をがんばっている証拠ですね。再び新型コロナウイルスの感染が拡大してきましたが、わたしたちにできることは、基本的な感染症対策を続けることです。合い言葉は「**あいてますか**」です😊

**あい あいだをあけよう** **て てあう 手洗い・うがいをしよう**

＼お友達にひついたりしていないかな？／ ＼外から教室に入るときなどこまめにできているかな？／

**ます マスクを正しくつけよう** **か かんき 換気をしよう**

＼できるだけ不織布マスクをつけよう／ ＼外側と廊下側の窓が1カ所以上開いているかな？／

＼鼻やあごがきちんとかかっているかな？／

2月4日の「立春」は、暦の上で春が始まる日といわれていますが、まだまだ寒い日が続きますね。保健室に来た人に話を聞いていると、冬になり、「水筒を持ってきていない」という人がいます。水分不足になると風邪を引きやすくなるので、冬も水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう！

**ふ けんこうおに 不健康鬼はそと！** **けんこうふく 健康福はうち！** ＼自分の中にいる不健康鬼を追い出そう！／

**てきとう鬼**

てきとうに手あらいを  
おわらせる鬼

**て 手あらいはいいいに**

**すききらい鬼**

すききらいをさせて  
えいようバランスを  
くずす鬼

**す やさい さかな のこ た 野菜も魚も残さず食べよう**

**メディア鬼**

タブレットや  
ゲームに長い時間  
さそう鬼

**にち じかん 「1日〇時間」までと 時間を決めよう**

**よふかし鬼**

おそくまでねかせない鬼

**おひ しっかり眠って つか 疲れをとろう**

**ねぼう鬼**

ふとんにつかまえて  
ねぼうにさそう鬼

**あさひ あ 朝日を浴びると 目がさめるよ**

**むし歯鬼**

あまいものにさそい  
は菌みがきさせない鬼

**ただら だらだら食べないで、は みがきもきちんとしてよう**

2月のペットボトルキャップ回収日：1日(火)  
ご協力よろしくお願ひします。

### 保護者の方へ

**とくしまアラート**

0	1	2	3	4
感染観察	感染警戒	特別警戒	非常事態	
	前期	後期	前期	後期

(1月31日時点)

お子さまの毎朝の検温及び健康観察表への記入、大変お世話になっています。  
お子さまに発熱や新型コロナウイルスの感染が疑われる症状が見られる場合には、登校を控え、かかりつけの病院へ相談・受診をしていただけますようお願いいたします。

### そろそろ花粉の季節です

にほんきしょうきょうかい 日本気象協会によると…  
しこくちほう 四国地方のスギ花粉が飛び始めるのは…  
2月中旬頃

かふん と 花粉の飛ぶ量は…  
例年より少ない



という予想です。

この症状は