

宇都宮市立石井小学校
保健室

旧暦では2月を如月（きさらぎ）と呼びますが、語源には、寒さで着物を重ねる『衣更着（きさらぎ）』や、季節が陽気になり始める『気更来（きさらぎ）』などがあるそうです。

重ね着の必要な寒い毎日ですが、中庭にあるネコヤナギの花穂はモコモコし、スギ花粉も飛び始めているので、春の気配をかすかに感じられるようになってきました。あたたかな春まで、あと少しです。



2月の保健目標

そと げん き
外で元気にあそぼう

おほえておこ 正しい鼻のかみ方

鼻がつまんでいるとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで
片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、
ゆっくり少しずつかむ

左右交互に
何度か繰り返す



*お風呂でガーゼを使っでの練習がおすすめです。

★感染症注意報★



石井小でも、1月下旬ごろからインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。同時感染したり、複数回や連続して罹ったりしているケースも稀ではありません。

集団生活の場で感染症の流行を防ぐには、石けんでの手洗いや換気などの他に、咳エチケットの励行（マスクの着用）も効果を発揮しています。学級や学年で感染症の流行が拡大しそうな時は、マスクの着用を勧めていますので、お子様がいつでも使えるように予備のマスクを持たせてください。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断された際は、速やかに学校までお知らせいただき、どうもありがとうございます。さくら連絡網でご連絡いただく際は、備考欄に

①診断を受けた**感染症名**

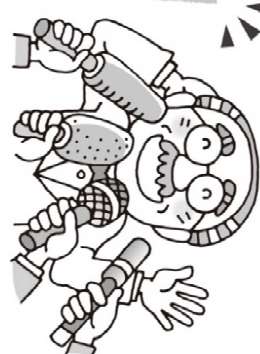
②**発症日**（発熱などの症状が初めて出た日時）

③主治医から指示された**出席停止期間**（発症日は0日と数え、発症の翌日が1日目と数える）

をご入力いただけますと大変助かります。欠席期間を登録していただければ、毎朝入力しなくても大丈夫です。ご不明な点等ございましたら、石井小（保健室）までお問い合わせください。



インフルエンザ博士に聞いてみよう！



1 インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないいちよつと怖い病気です。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？



飛沫感染
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

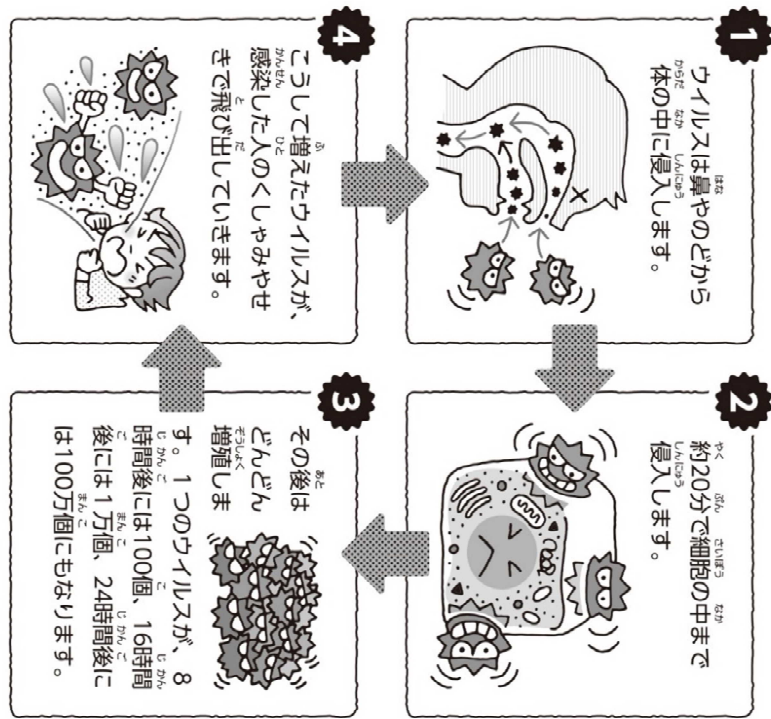
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんを手を洗しましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での体の抵抗力を高めることも大切です。