



ほけんだよい

宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年2月1日

NO. 11

新しい1年がスタートしてからあっという間に1か月が過ぎ、2月に入りました。
2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりですが、2月も冷たい空気が流れ、寒さに気がつけたい時期です。暖かくして、これからやってくる春を元気に迎えましょう。
また、そろそろ花粉の季節もやってきます。花粉は2月ごろから飛び始めます。花粉症の人も花粉症ではない人も、早めに対策をして予防していきましょう。



2月の保健目標は…

外で元気に遊ぼう！

寒い冬は外に出ることが少なくなり、運動不足になりがちです。体を動かすと、血液の流れがよくなり代謝が上がってエネルギーを消費しやすくなります。

最近では、校庭でなわとびの練習をしているみなさんの姿をよく見かけるようになりました。寒い冬もあともう少し。外に出て、たくさん体を動かしましょう。



そろそろ花粉の季節がやってきます

2月に入り、花粉が飛び始める時期になりました。花粉が原因でさまざまな症状が出るアレルギー反応のことを花粉症といいます。花粉症にならないために早めの対策をしていきましょう。

花粉症ってなに？

目・鼻・口から体の中に入ってきた花粉が原因となって起こるアレルギー反応のことをいいます。体の中に入った花粉を体の外へ出そうとして、体の中にできた抗体が反応を起こし、くしゃみや鼻水などの症状が出ます。



透明でサラサラした
鼻水が出る

くしゃみが連続して出る

花粉症の症状は？



目がかゆくなる

ひどい鼻づまりになる

花粉症を防ぐには？

マスクを着用する

帽子をかぶる

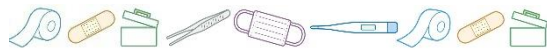
手洗い・うがいをする

すべすべした服を
身に着ける

花粉対策めがねを
かける

家に入る前に
花粉を落とす





第2回 衛生チェックを実施しました！

(実施日：1月23日、24日、26日)



12月に引き続き、第2回目の衛生チェックを3日間実施しました。

3日間の集計の結果、本校児童のハンカチの携行率は約 78%、ティッシュの携行率は約 75%、爪の長さについては約 80%の児童が短く切っていることが分かりました。

12月の衛生チェックの結果に比べて、ハンカチ・ティッシュの携行率が上がり、爪の短い児童が多く見られました。今後も、ご家庭で登校前の確認をお願いいたします。



手洗いチェックカードで振り返りをしました



衛生チェックにあわせて、1月22日～26日の1週間、手洗いチェックカードを配付し振り返りを行いました。

【◎：石けんを使って手洗いができたとき ○：水だけで手洗いしたとき ×：手を洗わなかったとき】

	1/22 (月)	1/23 (火)	1/24 (水)	1/25 (木)	1/26 (金)
ごうかん、ひまわり 業間や昼休み	◎	◎	◎	◎	◎
ごうかん、ひまわり 給食前	◎	◎	◎	◎	◎
ごうかん、ひまわり トイレの後	◎	◎	◎	◎	◎

	1/22 (月)	1/23 (火)	1/24 (水)	1/25 (木)	1/26 (金)
ごうかん、ひまわり 業間や昼休み	○	○	○	○	○
ごうかん、ひまわり 給食前	○	○	○	○	○
ごうかん、ひまわり トイレの後	○	○	○	○	○

	1/22 (月)	1/23 (火)	1/24 (水)	1/25 (木)	1/26 (金)
ごうかん、ひまわり 業間や昼休み	◎	×	◎	×	◎
ごうかん、ひまわり 給食前	◎	○	◎	◎	◎
ごうかん、ひまわり トイレの後	◎	◎	◎	◎	◎

上の写真は、左から「石けんを使って手洗いができた」、「水だけで手洗いした」、「外に遊びに行かなかった・トイレに行かなかったから手洗いしていない」の児童の記録の様子です。記録の様子から、水だけで手洗いしている児童が特に多くいることが分かりました。

寒い季節の手洗いは、水が冷たくてささっと手洗いを済ませてしまいがちです。水だけの手洗いはある程度の汚れやウイルスは落とせますが、落としきれずまだ残っています。石けんを使って手洗いすると、石けんの泡が汚れやウイルスを浮かせて洗い流すため、水だけの手洗いよりも効果があります。



石けんをただ手に付けるだけではなく、しっかり泡立てて手のすみすみまで時間をかけてよく洗うことが大切です。



インフルエンザにおける出席停止期間について



インフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法の規定により出席停止の措置をとることになっていますが、出席停止の期間を間違えて、出席停止解除になる日より前に登校している児童も見られます。改めて確認した上でお子さんを登校させていただきますようよろしくお願いいたします。

あわせて、登校する際には「インフルエンザ経過報告書」の提出も忘れずをお願いいたします。

「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」

学校保健安全法施行規則第19条第2項より

※発熱した日(発症日)を0日目とするので、翌日から1日目として数えます。

※発症後4日目以降に解熱した場合には、解熱後2日間を経過するまで出席停止となるため、その場合は5日間を越えての出席停止になります。

(12月号の保健だよりにも詳しく掲載してありますので、参考にしてください。)

