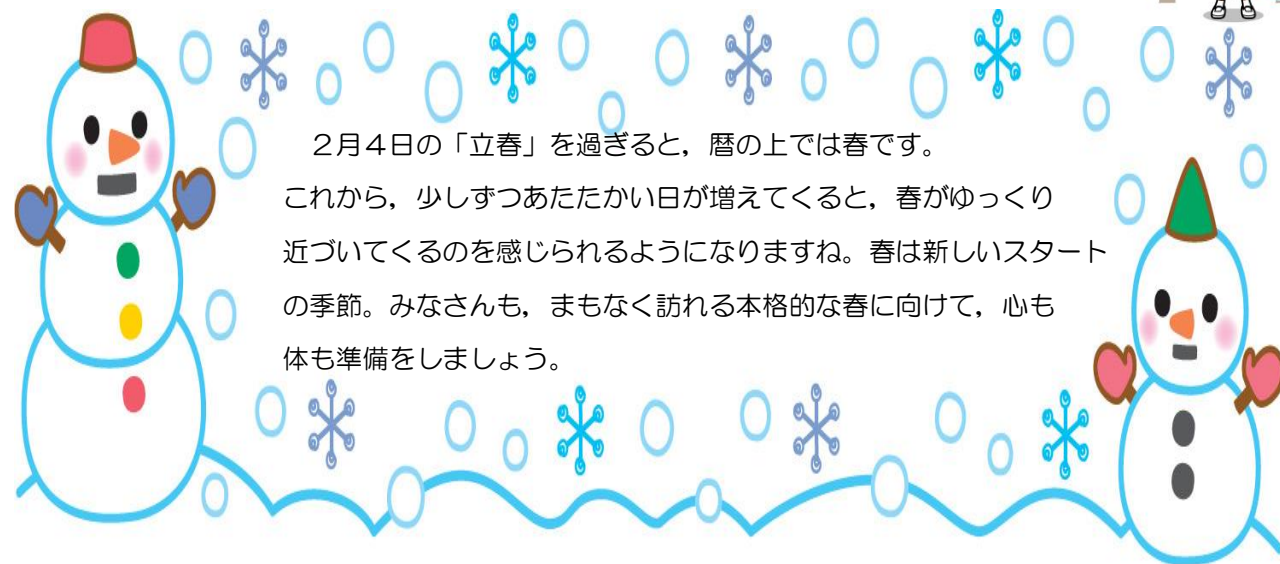


ぐんぐん



2月4日の「立春」を過ぎると、暦の上では春です。

これから、少しずつあたたかい日が増えてくると、春がゆっくり近づいてくるのを感じられるようになりますね。春は新しいスタートの季節。みなさんも、まもなく訪れる本格的な春に向けて、心も体も準備をしましょう。

保護者の皆さまへ

- ① インフルエンザは、**急激に発症する感染症**です。かぜと症状は似ていますが、まったく別の病気なので注意してください。また、体調が悪いときには、早めに医療機関を受診するようにお願いします。
- ② インフルエンザは、**学校感染症に指定されている病気**です。そのため、インフルエンザで学校を休むときは、「出席停止」という扱いになり、欠席にはなりません。また、「インフルエンザ経過報告書」を記入し、登校する際には持参してください。
- ③ この時期は、**人ごみを避ける、マスクをつける、せきやくしゃみをするときは腕などで口をおおう〈せきエチケット〉**などを心がけるよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

平熱をきちんと把握しましょう 「平熱」の測り方

保健室で「平熱が35℃くらいなんですよ～」と言っている人がとても多いです。今の小学生は平熱が低めの人が多いと言われていますが、実際のところ、平熱を知るためには、起床後、昼間、夜、さらに食前や食後など、何度も計測をした結果を見る必要があります。また、1日だけの測定ではなく、日を置いて何回か測ってみることも大切です。土日など、時間があるときでいいので、こまめに計測し、自分の平熱を正しく知っておきましょう。



まどをあけて空気の流れかえ かぜ予防の効果ばつぐん！！

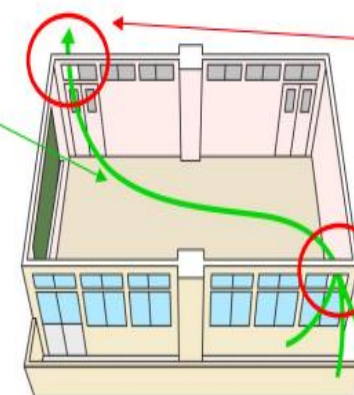
毎日保健委員が業間の休み時間に放送を入れ、教室の換気と呼びかけています。教室の空気を入れかえることで、かぜなどのもとになるウイルスを外へ出すことができます。また、空気がきれいになると、頭の中もすっきりして、集中力や考える力がアップします。ぜひうちでもやってみてくださいね。

換気のコツ！！

① 対角線上に窓を開けよう

- 対角線上に窓を開けるほうが換気効果が高い
(10cm開ける)

- 開ける窓を1か所ずつ多くすると、さらに、換気効果が高い



② 上の窓を開けよう

- 上の窓を開けるほうが、冷暖房の効率がよい
- 底があるため雨が降っても開けることができる
- 冬でも直接冷たい外の空気が当たらない

感染性胃腸炎に気をつけましょう

こんな症状があったら・・・あやしいかも？

・吐き気 おう吐 ・下痢 腹痛 ・37～38℃のねつ

最大の予防は

手洗い！！

→とくに気をつけて洗ってほしい場所です。こまめにしっかり洗って予防しましょう！



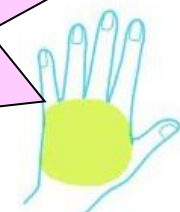
手のひら



指の間



親指のまわり



手の甲



指の間



手首