

ほけんだより 2月号



1月下旬から、インフルエンザやコロナ感染症の報告が増えています。

また、起床後のどが痛くなり、登校後2～3校時に発熱して早退する児童も増えています。

感染症予防の基本は、ていねいな手洗いです。水が冷たいですが、石けんで20秒以上かけて手洗いをしましょう。

～保護者の方へ～

「インフルエンザ」と医師から診断されたら、出席停止期間の確認をお願いします。

【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】

抗ウイルス薬により早期に解熱した場合も、感染力が残るため、発症した後5日を経過するまでは出席停止となります。発症した日を0日とカウントするため、最短で6日間はお休みになります。

冬休み手洗い・うがい・歯みがきカレンダーの感想

- 夏休みと比べて赤がふえたので、これからも1日3回歯みがきをしたいです。
- 前歯は、歯みがきの授業で習った3面みがきで、歯ブラシをたてにしてみがくことを意識しました。
- 歯並びが悪いので、歯ブラシの持ち方をかえたりして、みがきの残しがないように工夫しました。
- 歯科医院で定期健診を受け、みがき方のコツを習いました。それをいかして歯みがきしたいです。
- 手洗い、うがいを1日3回以上したら、冬休みにかぜをひかなかったので、これからも続けようと思いました。

おほえておこ

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「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ふことがあります。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

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

