

# ほけんだより 2月号



1月下旬から、インフルエンザ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。水は冷たいですが、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。

## 2月 保健行事

13日(木) 学校保健委員会

受付 15:20～ [体育館]

終了予定 16:45

☆貴重な機会です。ぜひ、ご参加ください。



## 1月 身体測定時のミニ保健指導 「せきエチケットってなに？」

### インフルエンザは どうやってうつるの？



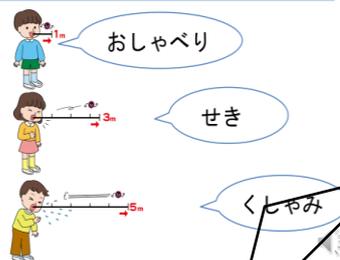
### せきが出そうになったら



### くしゃみ・せきのスピード



### くしゃみ・せきの飛びきより



各教室で動画視聴し、

- ①インフルエンザはどうやってうつるの？②くしゃみ・せきのスピード、距離
- ④せきが出そうになったら、出た後は
- ⑥マスクの働き⑦マスクのつけ方・外し方について学びました。

## <ていねいな手洗い>

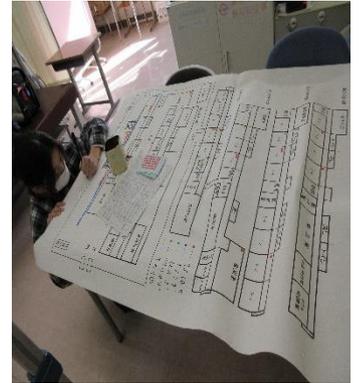
1年生と2年生の水道は、手洗い時計がついています。

手のひらを水でぬらし、液体石けんをよく泡立てて、時計のはりが同じ色になるまでていねいに洗いましょう。



## 保健委員会の活動 【けがマップ】

保健委員会では、けがマップを作成して、保健室前に掲示しています。2学期は、体育や休み時間のけがが多かったです。準備運動をていねいに、ろう下・階段・ロータリーは周りをよく見て歩きましょう！



## ☆2月生活目標

### 「心と体の健康を高めよう」

体が疲れていると、ストレスを感じたり、心も疲れだしてしまいます。心と体はつながっているのです。心のサインに早く気づいて、自分で対応したり、周りの大人に相談したりしましょう！



### 「ほっ♪とポスト」

保健室前にほっとポストを設置しています。学校の先生たちに相談したいときは、備えつけの紙に書いて、ポストに入れてください。一人で悩まないでいい方法を一緒に考えましょう！

## いつも心を持っておこう

### 自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいとおもふことならなんでもOK!

