

ほけんだより

平成28年2月2日
練馬区立豊玉東小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

さお ま
寒さに負けないくらしをしよう

タツタカ がんばっています。



●インフルエンザ流行中

1月第1週に入り、都内でインフルエンザの流行が始まり、練馬区でも先週から学級閉鎖を行う学校が急増しています。豊玉東小も先週、1年生にインフルエンザ疾患が増え、今週に入っては、発熱、胃腸炎症状による欠席や不調者が増えてきています。流行が心配されるクラスは全員マスクをして過ごしています。今後も引き続き注意が必要です。

学校でも、予防に努めていきたいと思えます。ご家庭におかれましても、お子様の健康管理に留意していただきますようお願い申し上げます。

例年、インフルエンザの流行のピークは2月が多く、今後、本格的な流行が予想されます。インフルエンザにかからない、感染を広げない為の対策を一人一人が心がけていきましょう。

【ご家庭へのお願い】

- ・朝から37,0度以上の発熱がある場合、具合の悪い場合は、無理せずお休みしましょう。
- ・前日に37,5度以上の発熱があった場合、翌朝解熱していても日中ふり返すことがあります。前日に高熱が出た場合は翌日の登校は出来るだけ見合わせ、体調の回復をみてから登校させてください。
- ・学校で37,0度以上の発熱、インフルエンザ特有の症状（頭痛、関節痛、強い悪寒、等）が見られた場合、流行期間中におきましては感染拡大の予防措置として、状態により早退をお願いすることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

●花粉症の季節がやってきます

花粉のアレルギーのある人は早めに受診し、早めの対策をとることをお勧めします。

【自分でできる花粉症の予防】

- 1, こまめにうがい、手洗い、洗顔、洗眼をする。
- 2, 外出時はマスク、メガネ（花粉予防用メガネなど）、帽子をする。
- 3, 外出後は、家に入る前に、頭や洋服についた花粉をはらい落とす。
- 4, 外出後は、すぐにシャワー、洗髪などで花粉を洗い落とす。
- 5, 洗濯物や布団などは、外に干さない。
- 6, 花粉が付きにくい素材の衣類を着る。



感染症の予防にもなります。

●アレルギー疾患についての調査用紙を配布します。ご記入お願い致します。

来年度に向けてアレルギー疾患に関する健康調査を行います。今週中に配布いたしますので、ご提出をお願い致します。 **提出〆切り 2月8日（月）まで**