

ほけんだより

2月

【家庭数配布】
令和2年2月4日
練馬区立練馬小学校
保健室

みなさん、「新型コロナウイルス」という言葉を聞いたことはありますか？最近、このウイルスにより肺炎になる人が報告されています。病気にかからないためには、かぜやインフルエンザと同じように、うがいや手洗いといった感染予防をすることが大切だと言われています。できることをしっかりやって、感染症を予防していきましょう。

さて、暦の上では2月4日は「立春」といって、春を迎える時期とされていますが、2月はまだ寒い日が続きます。引き続き、体調に十分気をつけていきましょう。

だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる

【感染症情報】

先月は、インフルエンザ A型・B型、溶連菌、

感染性胃腸炎、マイコプラズマによるお休みがありました。

練馬区内では、インフルエンザ A型・B型の

感染が広がっています。A型が、高熱や関節痛、

咳を主な症状とするのに対し、B型の特徴は、

下痢やお腹の痛みが出る人が多いようです。

寒いときこそ足もとに注意！

朝は氷がはったり、道路が凍ったりする時季です。登校するときに急いでいて走ると、足をすべらせやすくなります。また、寒いからといってポケットに手を入れた状態だと、転んだときに手をつけず、とてもキケンです。ですから、寒い時季は足もとに注意！足の裏全体を地面につけて、ゆっくり歩くようにしましょう。また、寒さ対策として手袋をすることで、ポケットに手を入れずに済みます。



●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



めのかゆみ

ひ冷やす



はなづまり

あたた温める

© 少年写真新聞社 2020

保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「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」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



その他の感染症についても、出席停止の期間が決められています。登校届に載せてありますので、ご確認ください。登校届は、学校ホームページよりダウンロードすることができます。

また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。

《1～5年生対象》

次年度に向け、学校でのアレルギー対応調査を行います。アレルギー疾患問診票をお配りしますので、記入をお願いします。学校での対応が必要な場合は、「学校生活管理指導表」の提出や、個別面談をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

アレルギー疾患問診票の提出締め切り 2月14日