

ほけんだより 2月

平成26年 2月 4日
大泉第三小学校保健室

暦の上では「立春」と言い、春を迎える頃ですが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザやかぜが流行っているので、手洗いうがいをしっかり続けてください。



あうちの人といっしょによんでください

感染症にご注意を！！

12月に流行していた感染性胃腸炎は少しずつおさまりをみせていましたが、金曜日から嘔吐や下痢でお休みする子が出てきました。冬休み明けからはインフルエンザにかかる人が増え、1月は5学級、月曜日からは3年生の2学級で学級閉鎖をしています。主な症状は、発熱、頭痛、のどの痛み、咳、寒気です。少ないですが腹痛を訴える子もいました。1月末までで報告が来ているのは60人です。そのうちインフルエンザA型が10人で、ほとんどはインフルエンザB型という報告でした。

朝、食欲がない、元気がない、いつもと違う様子が見られたら、熱を測ってみてください。引き続き朝の健康観察をお願いします。

また、保健室より早退をさせる場合があります。緊急連絡先に変更があった時は担任までお知らせください。外出する場合は、あらかじめその旨を話しておいてください。

感染性胃腸炎、インフルエンザは、登校する際に、「登校届」が必要となります。医療機関を受診しましたら学校まで結果をご連絡ください、お渡しいたします。また、本校ホームページよりダウンロードができますのでご利用ください。



こんな子、よく見かけます。

マスクを着けているのに・・・

- ・鼻がマスクから出ている
- ・あごにマスクをして口と鼻が出ている
- ・顔とマスクの間にすき間がある
- ・着けたり外したりよく触っている

マスクは正しく使わなければ、効果が得られません。もう一度自分のマスクの使い方を見直してみましょう。

- ### 正しいマスクのつけ方
- ・自分の顔の形やサイズに合ったものを選ぶ
 - ・ワイヤーの入った部分を鼻にあて、鼻の形に曲げる。
 - ・顔にフィットさせながらゴムひもをかける。
 - ・ブリーツを広げて鼻、口、あごまでしっかりおおい、押さえて密着させる。
 - ・使い捨てマスクは1日1枚の使用が目安です。

こんな子、よく見かけます。

正しい体温の はかり方



かぜやインフルエンザのはやる季節には、体温をはかる機会も多くなります。以下のポイントに注意して、正しくはかるようにしましょう。

【体温をはかる時のポイント】

- ・はかる前にワキの汗をふいておく。
- ・ワキのくぼんだところの中央に、体温計の先をあてる。
- ・体温計は下からさしこむ（上や横からさしこまない）。
- ・はかっている側の手のひらを上に向け、ひじを反対の手で押さえると、ワキがしっかりとしまる。

保健室で体温を測っているときの様子です。

- ・体温計を襟元から脇の下に入れている。
- ・体温計を入れたまま体を動かしている。

きちんと測れていないことが多いです。



今月の保健目標

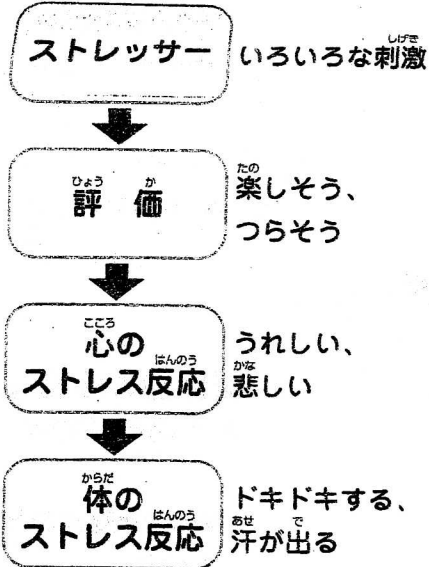
しょうぶな心を育てよう！

ストレスを 知ろう！

ストレスはこうして起こります

ストレスはよくないことだと思いがちですが、実はストレスには『よいストレス』と『よくないストレス』があり、よくないストレスをどうおさえるかがカギです。

イライラ？



クククク？

どうすればいいの？

ストレスを受け、「どうにかしたい！」と感じてとる行動を「コーピング」(対処)といいます。いい方法を知っておけば、よくないストレスをなくしたり、軽くすることができます。

よくないコーピング
 ・どなる
 ・あばれる
 ・落ち込む
 ・何もしなくなる

ためしたいコーピング
 ・誰かに相談する
 ・深呼吸する
 ・好きな音楽を聴く
 ・スポーツをする

インフルエンザ！

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

体にも“福は内”大豆のチカラ

2月初めの節分に「邪気」を払うため：されていますが、それを裏付けるかの
 行われる豆まき。年の数だけ食べると：ように、大豆には素晴らしいチカラ(栄
 それから1年は病気に罹らない、と：養・有効成分)が備わっています。

- ◎「畑のお肉」と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質や脂質、炭水化物の三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面からみても優れている
- ◎大豆サポニンや大豆レシチン、大豆イソフラボンなどの有効成分も



節分だけでなく、普段の食生活でも積極的にとっていきましょう。ちなみに、旬の枝豆、おせち料理の定番である黒大豆は私たちの身近な食べ物・納豆の：豆も、実は大豆ですよ！