

ぼけんだより2月

令和2年2月6日
 練馬区立泉新小学校
 校長 米田 典子
 保健室 原田 里美

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日でした。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感がないかもしれませんが、草木や花、虫などを気にしてみると、少しずつ春が訪れているのがわかります。季節の移り変わりを感じながら、新年度に向けた準備も始めていけるとよいですね。

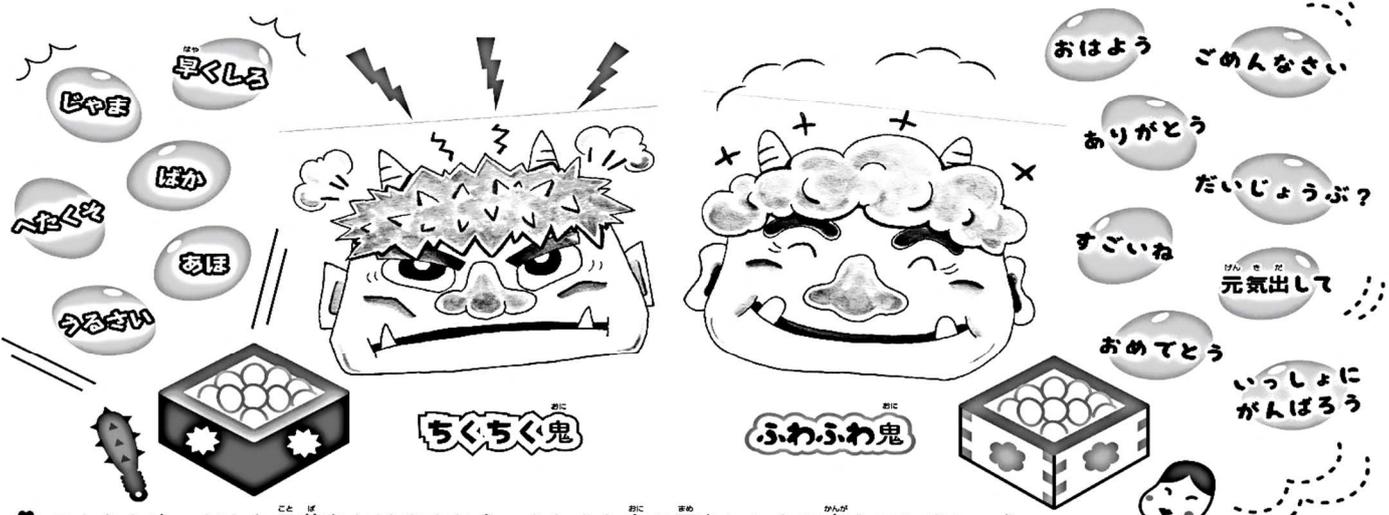


ともなか 友だちと仲よくしよう

言葉の使い方には気を付け、普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしましょう。

言葉の力 みんなとき 何と云う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



● こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

● ケース1
 発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

● ケース2
 コンクールで賞をもらった子に

● ケース3
 投げたボールが当たってしまった子に



まいにち せいかつ なか だの 毎日の生活の中には、楽しいことばかりでなく、いやなことや心配なこと、イライラすることなどもありますね。
 自分ではどうしたらいいかわからないことがあったら、先生や家の人に相談してみましょう。相談室や保健室も利用してください。

保護者の皆さまへ

インフルエンザについて

全国的に流行が続いているインフルエンザですが、本校でも毎日全校で5名から14名の間で報告されている状況です。練馬区内の他の小学校ではまだ学級閉鎖を行っているところもありますので、今後も手洗い、うがい、咳エチケットなどの風邪予防をご家族で取り組んでください。

～東京都内の最新情報～

- 4週（1月20日～1月26日）のインフルエンザ患者報告数は5,586人、定点あたり13.40人
- 4週のインフルエンザ様疾患による集団発生事例は226件
- 4週の間に関内小学校であった、学級閉鎖の報告は123件



※東京都健康安全研究センターHPより抜粋

以上のように、東京都内のインフルエンザの患者数は昨年より大幅に減少しています。しかし、まだまだ警戒が必要です。現在はA型が多いですが、B型が今後流行する可能性があります。少しでも体調がすぐれない場合は、無理せず休養しましょう。

新型コロナウイルスについて

中華人民共和国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス（2019-nCoV）に関連した肺炎の発生が報告されています。また、世界各国からも発生が報告されており、国内でも武漢市滞在歴のない症例も含め2月3日現在で16件報告されています。

感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。ヒトからヒトへの感染が認められていますが、その程度は明らかではありません。

対策のポイント

- 流水と石けんによる手洗いを頻回に行う。
特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底してください。
- 咳エチケットを守り、マスクを着用する。
咳をする場合には鼻や口をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、マスクを着用し、人が集まる場所に行くことは避けてください。
- ふき取り消毒を行う。
ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤（消毒用エタノール）を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行ってください。



あれっ！？もしかして花粉症？

暖かい春が近づくとつれて、花粉症の人にとっては、とつてもつらい時期です。花粉症は、「今まで大丈夫だったのに、急になつた」ということもよくある症状です。花粉の量が多いと症状がひどくなつたり、初めて花粉症にかかる人も増えたりします。今はまだなつてない人も、かからないように予防しましょう。

花粉症の主な症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽいなどの症状があらわれることがあります。



対策

*マスク&めがね…目、鼻、のどから入る花粉をガード

*花粉をはらう…服はつるつるサラサラな素材がよい

*手洗い・うがい

洗顔・洗眼 …ついた花粉を洗い流す



2020年1月29日

東京都健康安全研究センター

2020年1月28日正午時点の厚生労働省のまとめによると、中国で4,500人を超える感染者が報告されています。また、中国本土以外では、日本、タイ、韓国、台湾、米国、ベトナム、シンガポール、フランス、オーストラリア、マレーシア、ネパール、カナダ、カンボジア、スリランカ、ドイツで報告されています。

3. 対策のポイントについて ～手洗い、咳エチケット、消毒～

季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効です。

○流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。

○咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人

への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。

○ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行いましょう。消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム（製品に表示されているとおり希釈したもの）や消毒用エタノール等が有効です。

4. 中国武漢市から帰国・入国され、症状が出現した場合には、入国してから2週間の間に、発熱や咳、くしゃみなどの呼吸器症状がある場合には、マスクを着用のうえ、速やかにお住まいの地域の保健所に連絡し、医療機関を受診するようにしてください。その際、海外滞在歴を申告するようにしてください。