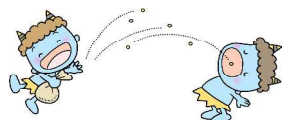


ほけんだより



2月



水戸市立鯉淵小学校
平成30年2月1日

まもなく立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。この時期、インフルエンザが猛威をふるうことが多いのですが、本校でも、1月下旬よりA型・B型同時に流行し、1年1組、4年1組、6年1組が学級閉鎖となりました。今後も、まだまだ油断せず、引き続き予防に努めていきたいと思ひます。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



2月の保健目標
かぜを防ごう。
2月の安全目標

通学路の安全を確かめて登下校しよう。



花粉症、今年の飛散量は？

まもなく花粉症の本格的なシーズンがやってきます。本校でも、多くの児童がこの時期、つらい思いをしているようです。2018年、関東地方では、2月中旬から花粉が飛散し、量は昨年よりやや多いと予想されています。例年、つらい症状がある人は、症状が出る前に専門医に相談することをお勧めします。

マスクやメガネをする。

吸い込む花粉の量、目に入る花粉の量を減らすことができます。



外出時は表面がすべすべした衣服を着る。

衣服に付く花粉の量を減らすことにより、吸い込む花粉の量を抑えられます。

外出時は帽子をかぶる。

髪に花粉が付くのを防ぐことができます。



帰宅時は、玄関の外で衣服や髪に付いた花粉を振り払う。

花粉を室内に持ち込むのを防ぐことができます。



洗顔・うがいをする。

顔に付いた花粉を洗顔で、鼻や口から入った花粉をうがいで洗い流すと効果的です。



室内に花粉を入れないようにする。

窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで室内への流入を防ぐことができます。

インフルエンザ警報が続いています！

本校では、1月22日の月曜日、1年生のインフルエンザ罹患者が急に増え、23日から25日まで学級閉鎖の措置をとりました。ところが、学級閉鎖中にも続々と新たな発症者があり、26日まで延長しました。

4年生は、24日に急に増えたため、25、26日を学級閉鎖としましたが、休み中にもさらに新たな発症者があり、30日より再度学級閉鎖としました。

6年生は、29日の月曜日に一気に増え、学級閉鎖としました。

1年生は、ほとんどがA型。4年生と6年生は、ほとんどがB型です。同じ時期に別の型のインフルエンザで学級閉鎖をすることは今までなかったように思います。

このように、A型・B型両方が同時に流行しているということは、一度インフルエンザにかかっても、また、別の型のインフルエンザにかかる可能性がありますので、一度かかっても油断せず、予防に努めるようにしてください。

厚生労働省の発表によると、1月21日までの一週間に全国で283万人もの発症者があったとのこと。うがい・手洗い・マスクの着用に努め、人の多く集まる場所には、なるべく出かけないよう、ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

～自分のために、みんなのために～

「せきエチケット」を守ろう！



かぜや花粉症の時にどうしても、せきやくしゃみ。口や鼻を覆わずに、せきやくしゃみをしていませんか？

ウイルスは、せきで3m、くしゃみで5mも飛ぶといわれています。「せきエチケット」は、みんなが気持ちよく過ごすためのマナーです。

そこで役に立つのがマスクです。マスクをつけると、つけている本人は、のどや鼻を乾燥から守ることができます。また、まわりにつばを飛ばしたり、ウイルスをまき散らしてしまうのを防ぐことができます。

マスクがないときには、ハンカチや手、肘でおさえるようにしましょう。（おさえた手は、すぐに石けんで洗いましょう！）

マスクを正しく
使いましょう！



- ① ワイヤーが入っている場合は、ワイヤーを上にして、鼻の形に合わせる。
- ② ひだを広げて、あごまで覆うようにする。



- ③ 捨てるときは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨て、石けんで手をよく洗う。