えがお

令和５年２月２日
保健だより　２月号
水戸市立千波小学校

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」を迎えるころですが、一般的には１月下旬から２月にかけて、１年の間で最も寒くなると言われています。しっかりとした防寒対策は必須です。気温が低く、乾燥しているこの時期は、インフルエンザなどの感染症の原因になるウイルスにとっては好ましい環境です。石けんを使っての手洗い・うがいや換気など、予防にも取り組んでいってほしいです。

２月の保健安全目標

【保健】冬の病気を予防しよう

【安全】冬の道路を安全に歩こう

２月の保健安全行事

水戸市一斉防災訓練　８日（水）

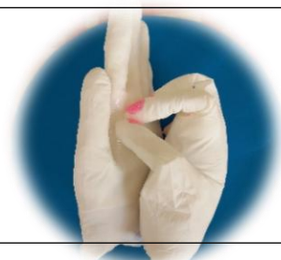
色覚検査　　随時
１組から希望者のみ行います。

感染予防は、「石けんを使った手洗い」が基本。

① 石けんを付けて手のひらを洗う

③ 手のこうを洗う

② 指と指の間を洗う



④ 指先・つめの間を洗う

⑤ 親指を洗う

④ 手首を洗う

合言葉は

つけない　落とす

つけない

- つば付きの帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- 眼鏡をつけると、目に入る花粉が最大で１/２に！
- マスクをつけると、吸い込む量が１/3～1/6 に
- 上着はポリエステル素材などのすべすべした服がお勧め。

落とす

- 教室に入る前や家に入る前には、衣服についた花粉を払い落とそう。
- うがいをして、のどに流れた花粉を取り除こう。
- 顔を洗って、目や鼻の周りについた花粉を洗い流そう。

インフルエンザに罹った！その時、兄弟はどうするの？

今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されていますが、本校でもインフルエンザにかかったお子さんが出てきました。

インフルエンザと新型コロナを同時に検査をして、インフルエンザが陽性でも新型コロナが陰性であれば、そのお子さんの兄弟は、かぜ様症状がなければ登校は可能です。ただし、新型コロナの検査をしていなければ、兄弟はかかったお子さんと同じ期間、出席停止になります。

インフルエンザの出席停止期間

「発症日の翌日から５日間かつ解熱後2日を経過するまで」