

# すくすく

令和8年2月2日  
水戸市立千波小学校  
保健だより 2月号

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」を迎える頃ですが、一般的に1月下旬から2月にかけて、1年間で最も寒くなると言われています。しっかり防寒対策をとることが大切です。寒さで体が冷えると免疫力が低下してウイルスに感染しやすくなりますので、衣服の脱ぎ着で調整しながら生活しましょう。

1月には、千波小ではインフルエンザB型が流行し、延べ70人の児童がかかり、学級閉鎖をしたクラスが6クラスありました。「うがい、手洗い、換気、咳エチケット」の感染予防対策をもう一度見直してみましょう。

## 咳やくしゃみをした時

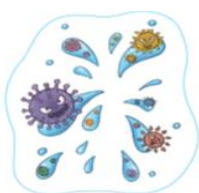
# ウイルスはどこまで飛んでいく？

### ウイルスが飛ぶ距離

咳をした時 約3m

くしゃみをした時 約5m

こんなに遠くまでウイルスを飛ばさないために、咳やくしゃみをする時は咳エチケットを実践しよう



### ①マスクをつける

鼻からあごまでおおって  
すき間がないようにしましょう



### ②ティッシュやハンカチで 口と鼻をおおう



### ③上着の内側や服のそで でおおう

手のひらで押さえるのは×

## 色覚検査について

色覚検査について 学校の定期健康診断で必須項目にはなっていませんが、1年生の希望者には、養護教諭が保健室で個別に検査を行います。お子様の色の見え方で心配なことがあり、検査を希望する場合には、連絡帳等で担任を通してご連絡ください。なお、検査実施後、色覚異常の疑いがある場合には、眼科を受診していただきますので、ご協力をお願いします。

※ 先天性色覚異常は、男子の約5% (20人に1)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。