

# ほけんだより 2月

鹿嶋市立高松小学校 保健室

こよみは「立春」を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。そろそろ今年度もまとめの時期になってきましたが、みなさん今年度をふりかえってやり残したことはありませんか？ 1～5年生は進級し、6年生は中学生になります。次の学年がスムーズに始められるように準備をはじめましょう。



## かんせんしょう じょうほう 感染症情報



1月をピークに、現在はインフルエンザの流行は落ち着いています。しかし、毎年2回～3回程ピークが来ますので、まだまだ要注意です！  
今年のインフルエンザの特徴として、熱が高く出なくても「インフルエンザ」と診断される人が多くいます。また今年度はA型が2種類流行しているのので、2回かかる可能性があります。  
「熱が高くないから大丈夫」が、今年は通用しませんので、体調が悪い場合は無理をせず、おうちで様子を見たり、病院を受診したりするようにしましょう。

高松小ではインフルエンザとともに感染性の胃腸炎や、水痘（みずぼうそう）も発生しています。

胃腸炎：腹痛・下痢・嘔吐の症状がみられたら要注意！  
感染力が強いため無理をせず早めに受診しましょう！

水痘：体に水疱が出来たり、熱が出たりします。潜伏期間が2週間ほどありますので、感染者発生してから長期間注意が必要です。



## きちんと手洗いでできていますか？

### 手洗いのポイント この部分はこちらで洗おう！

1 手のひら、手のこ 両手をあわせて、よくこする

2 ゆび指のあいだ 両手を組むようにして、よくこする

3 ゆびさき指先、ツメのあいだ もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 おやゆび親指、てくび手首 もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

## 保護者の方へ

おたよりでもお知らせしましたが、2月22日（金）13時から、家庭科室で「学校保健委員会」が開催されます。

今回は「インフルエンザ」をテーマに、高松小の児童の様子を報告させていただいたり、学校医の先生からインフルエンザの予防方法やインフルエンザの治療薬についてお話いただいたりする予定です。ざっくばらんに保健の情報を共有できる会にしたいと思います。

どなたでも参加出来る会ですので、出席の用紙を出されていない方でも、授業参観の前にお時間がありませんでしたらお気軽にお越し下さい。



## 水分はしっかりふきとって！

かぜやインフルエンザを予防するため、冬はいつも以上に手洗いをがんばっていると思います。でもその後、きれいなタオルやハンカチなどで水分をしっかりふきとっていますか？ 手に水気が残っていると、またウイルスなどがつきやすくなるだけでなく、ひびやあかぎれの原因にもなります。それから、お風呂からあがった後、髪的水分もしっかりふきとっているでしょうか？ ぬれていると、湯冷めをしてかぜをひきやすくなりますので、髪はちゃんと乾燥させましょう。この季節の水分のしまつは、特に注意が必要です。