



ほけんだより

2月

令和8年2月3日

鹿嶋市立高松学園

高松小中学校

市内でもインフルエンザが流行しています。乾燥している季節は、インフルエンザだけでなく他の感染症も流行しやすくなります。加湿器を利用して室内の湿度を保つことや、外出時にはマスクを着用することが、感染予防に効果的です。ご家庭でもお子さんの体調を毎朝確認していただき、少しでも体調に不安がある時には無理な登校をしないようにしましょう。

お知らせ

○インフルエンザ等、感染症が流行する時季です。急な発熱等での突然の早退も考えられますので、電話のつながる連絡先をお子さんに伝えておいてください。4月に提出した緊急連絡カードの内容に変更がある場合は担任へお知らせください。

○インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症等、出席停止となる感染症と病院で診断された場合には、すぐに学校へ連絡をお願いいたします。診断名が学級閉鎖の参考になる場合があります。

○しばらく出席停止となる感染症の場合にも毎朝 tetoru の入力をお願いいたします。備考欄に症状の程度や体調の様子を入力してください。発熱や解熱の様子を把握し、担任が登校開始時期の目安を立てるのに活用しています。

2月の保健目標 健康な心と体をつくろう
2月の安全目標 安全な校内生活に努めよう

今月の保健行事

第2回学校保健委員会 (中学校)	4日(水)
清潔検査(小学校)	6日(金)
環境衛生検査 (小中学校)	20日(金)

かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
 - 目を冷やす
- まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



2019年時点で日本人の3割が「スギ花粉症」とも言われています。今年のスギ花粉の飛散量は、平年並みか多いとの予報も出ていますので、すでに診断を受けている人は、症状の出る前に受診して内服を始めることをお勧めします。

「目がかゆい」「鼻水が出る」「くしゃみが止まらない」などのつらい症状があって、授業が継続できないようなときには家庭連絡をいたしますので、ご協力をお願いいたします。