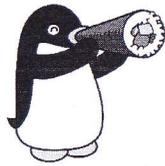


ほけん 保健だより



令和2年 2月 流山市立南流山小学校

今年は暖冬といわれていますが、2月はまだまだ寒い日が続きます。毎日の気温にあった服装はできていますか？寒いと頭痛や腹痛など具合が悪くなることもあります。暖かい服装と手洗いうがい・マスクをして、元気に過ごしましょう。

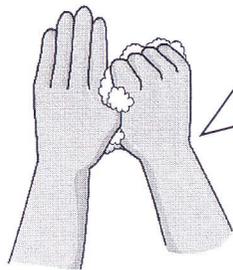
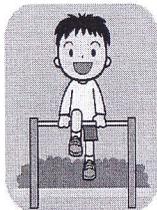


2月の保健目標 家に負けない強い体を作ろう

2月の生活目標は「かぜを予防しよう」です。先日保健委員会がかぜの予防に関するクイズを行いました。どんな内容だったか覚えていますか？

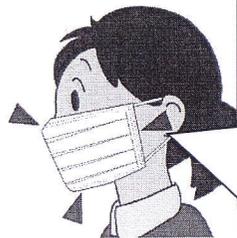
クイズの中でかぜに負けない強い体のためには「①バランスのとれた食事」「②運動をすること」「③よく寝ること」が大切と言っていましたね。①②③をすることで、たとえばウイルスが体に入ってきたとしても体から追い出す力がつきます。この力を免疫力と言います。

またそれに加えて「手洗い」と「マスク」をすることで、さらにかぜを予防することができますよ。ぜひ実践してみましょう！



「親指の洗い方」

左の絵のように親指をつかんでクルクル回します。



「マスクの正しいつけ方」

鼻からあごまですきまがないようにつけます。

保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

流山市内で約180人の小中学生がインフルエンザに罹患しており、流行しています。本校ではインフルエンザに罹患した児童の多くはA型ですが、市内ではB型も確認されています。

(R2.1.31 現在)

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止となります。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							



~新型コロナウイルスによる肺炎について~

新型コロナウイルスによる肺炎が世界で流行しているというニュースが連日報道されています。

中国湖北省武漢市という地域で、昨年12月以降、新型コロナウイルスによる肺炎の発生がみつかって以来、世界で感染した人がみつかっており、日本人の感染も報告されました。

症状は主に発熱やせきで、予防法は風邪やインフルエンザと同じように手洗いや、マスクをすることです。(厚生労働省HPより)

ハンカチ・ティッシュ・マスクを使って身の回りの清潔を保ちましょう。