

ゆたか小 ほけんだより 2月号

2020年2月3日 発行

養護教諭 安里



感染症の予防と1月のインフルエンザの発生状況について

2月2日(日)はゆたかっこ祭りでした。気になったのはインフルエンザやその他の感染症。最近はやっと、沖縄の真冬らしい寒さと空気の乾燥が続いているので、免疫力が下がり、感染症にかかりやすい状況となっています。

感染症にかからないためには

- ① 手洗い・うがい・マスクの着用で、感染症の病原菌を体に入れない
- ② 免疫力・体力を落とさないために、規則正しい生活リズムをくずさない
- 『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・てくてく登校!』:しっかりと睡眠と栄養(とくにタンパク質多め)、適度な運動!
- ③ 低体温にならないことで免疫力を保持する・睡眠不足・栄養不足・運動不足が続くと、体温があがらない体に!
- ④ 体調が悪いときには、無理をしないで休養する
- ⑤ 発熱(37.5度以上)、咳や鼻水、嘔吐や下痢などの症状が続く場合は、マスクをして病院受診しましょう。

今月のインフルエンザ発生数

	一週目 6日~10日	二週目 14日~17日	三週目 20日~24日	四週目 27日~31日	合計
インフルA型(発生人数)	4	1	5	1	11
インフルB型(発生人数)	8	5	1	9	23

2月もまだまだ、新たなインフルエンザや感染症の発生も予測されます。体調を崩さないように心がけましょう。宿題や提出物などのやるべきことは早く済ませて、残り少ないクラスのお友達と担任との学校生活を楽しんで下さいね! 月曜日は遅刻や欠席が多い傾向があります。しっかりと切り替えて、学校モードの生活リズムで登校しましょう!

むし歯の治療や視力検査、アタマジラミの駆虫など、まだ済んでいない児童はいませんか? まだ二ヶ月残っています。次年度に持ち越さないようにしましょう。

また、2月に入り1年間の総まとめの大事な授業が続きます! まとめテストや県到達度調査(3~6年)もあります。病院受診や通院などもあると思いますが、できるだけお休み・遅刻をしないようにしましょう。欠席や遅刻がある場合は、無届けにせず、保護者からの連絡もかならずお願いします。ゆたかっこの安全が第一です。ともに協力していきましょう。

ウイルスは

こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

正しいマスクの使い方か?

思い当たるものはあるかな?

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも...

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう...なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。