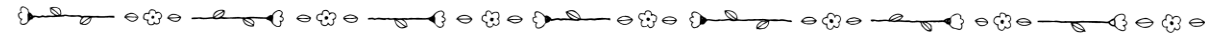


2月のほけんだより

早寝・早起き・朝ごはん
春日部市立牛島小 保健室
平成31年2月

立春（2月4日）をすぎると、暦の上ではもう春ですが、実際にはまだまだ寒さが厳しい季節です。かぜやインフルエンザも流行しているので、予防にもまだ気がぬけません。でも、もう少したつとみなさんのお家のまわりや学校で、春が近くまで来ている「しるし」を見つけることができるはず。ぜひさがしてみてくださいね。

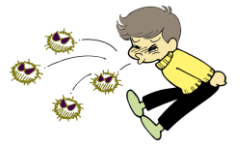


こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

 ねむいねむい鬼	朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。	 パッチリ豆	たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！
 授業中ぼんやり鬼	どうやら朝ごはんを食べていないみたい。	 パクパク豆	スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！
 だらだら鬼	家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…	 のびのび豆	外で遊んでじょうぶな体をつくる！
 野菜キライ鬼	好きなものを好きなだけ食べているよ。	 グーグー スッキリ豆	朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！
 やめられない鬼	ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…	 もくもく豆	朝ごはんを脳のエネルギーチャージ！

ちゅうい 注意！ インフルエンザ流行中！



牛島小では、1月21日からインフルエンザが急増し、1年2組・2年1組（1月24日～26日）、4年3組（1月29日～31日）、4年1組（2月1日・4日）、2年3組（2月5日～7日）が学級閉鎖になりました。1月9日～31日までにインフルエンザと診断されたのは86名（1年生21名、2年生14名、3年生7名、4年生26名、5年生10名、6年生6名、5・6組2名）です。今出ているのは、A型です。春日部市内でも学級閉鎖が増えています。埼玉県や全国的にも大流行していて、感染レベルが“警報”になっていますので、これからも十分注意して過ごしましょう。朝具合が悪くても無理をして登校し、途中でひどくなっている人もいます。いつもと違うなと思ったら、早めに受診しましょう。

● 予防のために



うがい



手洗い



睡眠



換気



咳エチケット

咳やくしゃみが出る時はマスクやティッシュなどで口と鼻をふさぎましょう。ないときは、自分の腕でふさぎましょう。（手のひらでふさぐと、手に着いたウイルスを他のところにつけてしまいます。）他の人にうつさないように気をつけましょう。

● かかったかなとおもったら

急な発熱・咳・のどの痛み・関節痛などインフルエンザが疑われるときは、すぐに受診しましょう。



保護者の皆様へ

近隣でもインフルエンザが流行しています。疑いがあるときは、早めに受診してください。医師の診察を受け、インフルエンザと診断（疑いも含む）されたら、学校までご連絡ください。インフルエンザの出席停止期間の規準は、「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」となっています。また、この出席停止期間は基準であり、病状により医師から登校許可（証明書はいりません）が出た場合は、連絡帳にてお知らせください。

予防のために、うがい・手洗い・睡眠・換気・咳エチケット等の指導もお願いします。