



2月

ほけんだより

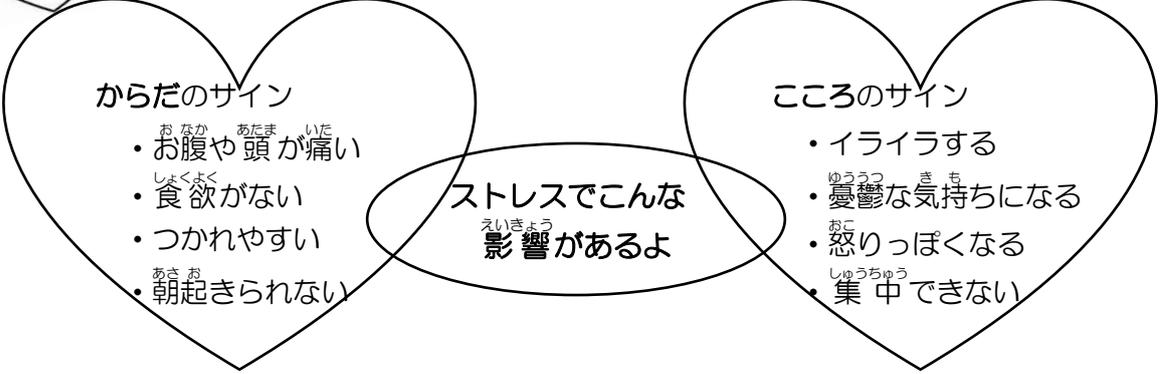
令和4年2月3日
No. 12
明光小学校保健室

2月4日は「立春」で春の始まりです。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。気候や自分の体調に合わせた服装をして、引き続き健康な体づくりをしてくださいね。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大がまだまだ続いています。引き続き毎日の健康観察、感染症対策のご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活にも様々な制限があります。ストレスを多く感じている人もいるのではないのでしょうか。ストレスがかり過ぎると体にも影響がみられます。自分に合った方法でストレスと上手くつきあって、心も体も健康な生活を送りましょう



自分に合った方法を見つけよう！！



お家の人や先生、友達に相談する



ゆっくり休む



ストレッチや深呼吸をして、リラックスする



好きな音楽を聞く

運動する



ストレスのサインに気が付いたら、試してみてね。

今年の節分は2月3日

節分は、みんなが健康で幸せに過ごせますよという意味を込めて悪いものを追い出す日です。今年の節分は2月3日です。「節分」という言葉には「季節を分ける」という意味があります。冬と春を分けている日だけを節分と呼ぶので、春の始まりである立春（2月4日）の前日（2月3日）が節分となるそうです。



◎引き続き感染症対策をお願いします

- 朝の自宅での健康観察、こんな症状はないですか？
検温だけでなく、かぜ症状がないか確認をお願いします。



咳



のどの痛み



鼻水・くしゃみ



倦怠感・頭痛

かぜ症状は全て出席停止となります。登校を控え、医療機関を受診してください。同居家族に発熱等
かぜ症状がある場合も登校の自粛をお願いします。

保健室でも、上記の様な症状が見られた場合は、発熱の有無にかかわらず早退の連絡をさせていただきます。

引き続き、手洗い・マスク・換気・ソーシャルディスタンス・不要不急の外出の自粛をお願いします。



せっけんをうがきましょう

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



◎感染性胃腸炎に注意しましょう

本校でも、胃腸炎や腹痛で欠席する児童がみられます。感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルス等によるもの）の予防もお願いします。

症状

- 吐き気や嘔吐 ・腹痛・下痢
 - 発熱する場合があります
 - *原因ウイルスによって異なります
- 症状があれば速やかに受診しましょう

感染経路

- ウイルスに汚染された食べ物を食べることによる食中毒
- ウイルスが手、口を介して体の中に入る経口感染

予防方法

- 感染症対策の基本は石けんでの手洗い・うがい
*ノロウイルスは、アルコール消毒は有効性がありません。
石けんで手を洗いましょう。
- タオルやハンカチの貸し借りはしない
- 食べ物はよく加熱（食品は85℃で1分以上）



嘔吐物の処理

- ①窓を開け、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着け、嘔吐物にペーパータオル（なければ新聞紙）を被せる。その上から消毒液をかける。
- ②外側から内側に向かって、包み込むように嘔吐物をふき取り、袋に捨て密閉する。
- ③消毒液をしみ込ませた雑巾やペーパータオルで、床や飛沫した場所を外側から内側に向かって広めにふき、手袋、マスク、エプロンを袋に捨て密閉する。
- ④処理後は速やかに石けんでの手洗い、うがいを行う。