



# げんきいっぱい

3月号

輪島分校保健室

今年の2月は暑い日と寒い日の気温差が大きく、また花粉の季節と重なり体調を崩す人が多くいました。そしてこの時期気を付けていかなければならないのが、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症です。基本的な感染防止対策は同じなので、手洗い、うがい、マスク、換気、人ごみは避けるなどして、気を付けていきましょう！

見逃さないで！  
**からだのサイン**

<p><b>頭</b></p> <p>ガンガンする、ぼんやりする</p>	<p><b>のど</b></p> <p>イガイガする</p>	<p><b>おなか</b></p> <p>苦しい、ゴロゴロする</p>
<p><b>目</b></p> <p>しょぼしょぼする</p>	<p><b>鼻</b></p> <p>つまっている、鼻水が出る</p>	<p>「つかれているよ」「ちょうしがよくないよ」というからだからのメッセージかもしれません。 気づいたときは、<sup>ひと</sup>おうちの人や<sup>せんせい</sup>先生につたえましょう。</p>

～保護者の皆様にお願ひです～

- ①登校前の健康観察、検温をお願いします。
- ②検温の結果、37.0℃以上の場合は、自宅にて休養をお願いします。
- ③熱がなくても、いつもと様子が違う、咳がでる、のどが痛い、体がだるい、食欲がない、味・臭いに違和感があるなどの症状がある場合は、自宅にて休養をお願いします。



**目を離さない ダメ!**  
…だけでは

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起きています。

<p><b>危険な大きさ</b></p> <p>大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの</p>	
<p><b>危険な形や性質</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・丸い</li> <li>・つるつる</li> <li>・粘着性が高い</li> <li>・固い</li> </ul>	<p><b>こんなもので</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プチトマト</li> <li>・ぶどう</li> <li>・白玉団子</li> <li>・カステラ</li> <li>・マシュマロ</li> <li>・ホットドッグ</li> </ul>

多くの事故が、大人と一緒に食事をしてい中で起きています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す