



# ほけんたより2月

令和5年 2月 3日  
横浜市立荇子田小学校  
校長 青木 勇  
養護教諭 榮 真樹

2月4日は、立春。暦の上では春の始まりです。かつては、「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。これが、2月3日の節分です。今年もたくさんの豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。まだまだ寒さには気を付けたい時期です。衣服の着方を工夫し、暖かく健康に過ごしましょう。

2月 保健・生活目標  
冬を元気に過ごそう



## 感染症を予防しよう！

3年ぶりに、インフルエンザや胃腸炎、ノロウイルス(感染性胃腸炎)などの流行が心配されます。インフルエンザは、出席停止です。新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の定義はありません。なので、家族がインフルエンザにかかっても休む必要はありませんが、熱がなくても、体調を崩している場合は、学校をお休みすることをお勧めします。

### ○インフルエンザ(出席停止)について

インフルエンザを発症した場合の出席停止期間の確認です。



発症日から、登校する前日の日までが、出席期間になります。  
発症日は0日目になります。「発症5日後」なので、早くても6日間は欠席になります。  
土日も含めて日数をご連絡ください。

※「学校感染症」にかかった場合は出席停止となり、医師の許可が出るまで登校することができません。

### 感染症予防のポイント

## 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす！



マスクや手洗いで体に入れない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う！



かぜと花粉症は症状が似て  
 います。長期間症状(くしゃみ鼻水・鼻づまり・目のかゆみ)が症状がある  
 ときは、花粉症かも知れません。耳鼻咽喉科や眼科へ行ってみてもらい  
 ましょう。

## 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

### カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

## かふん 花粉クイズ

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさん  
 花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、  
 風が強い日も注意が必要です。  
 表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいの  
 で、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

①: 20 ②: 10

こたえ

## あうちの方へ

### ○朝の健康観察をお願いします



インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあるようです。感染予防のために、  
 早めの対応が流行を防ぎます。まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気が付くことが大切です。  
 毎日の健康観察や検温をお願いします。体調がすぐれないときは、無理しない程度に  
 水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めましょう。

感染症予防のため、普段からうがい・手洗い・換気をしっかりし、  
 十分な睡眠・バランスのよい食事をとり、日頃から体調を整えることが大切です。  
 ご協力をお願いいたします。

### ○吐物のついた衣類について

吐物のついた衣類は、集団感染予防の観点から、学校では洗濯いたしません。そのままビニールに入れて持ち帰ります。

### ～家庭での消毒方法～

塩素系の漂白剤または、加熱(85℃以上で1分以上)が効果的です。

