



令和6年 2月
一丘小学校 ほけんしつ

とっても寒くなりましたね…。1年で1番寒い時期、2月に入りました。

今、インフルエンザが大流行していますね。

一丘小学校でも複数、学級閉鎖をしています。

いつもはあまり聞かないインフルエンザB型が今は流行していて、感染した子、熱が出た子は、しんどい思いをしましたね…

感染の予防には、普段の手洗いが何よりも大切！予防の基本です。

水が冷たくていやな気持ちもわかるけど、しっかり手洗いをして予防しましょうね！！



2月3日は“節分”みんなの健康をじゃまする鬼は…？



みんなの健康をじゃまする鬼はどんな鬼？わたしの中の鬼は…

に続いて書いてみよう！節分の日、自分の中の鬼を追い払おう！



わたしの中の鬼は…

例：夜ふかししちゃう鬼、野菜食べない鬼 など…

正しい鼻のかみかた 知ってる？

鼻をかむとき、「チーン！」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれていて、強くかむと細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。

また、鼻の中が傷ついて、鼻血が出ることもあるかも…。

鼻をかむときは…



①ティッシュで
片方の鼻をおさえる。



②口から息を吸い、
ゆっくり少しずつかむ。

左右交互に何度かくり返してみてくださいね

お肌を守る、冬のスキンケア



子どもは、大人よりもお肌が乾燥しやすいです。とくに空気が乾燥

する冬は、肌トラブルが起こりやすい時期。指にあかざれができていたり、

見かけます…痛いよね。お肌を守るためのスキンケアをしましょう！！

お風呂はぬるめのお湯で。
刺激の少ない石けんをよく泡立て、
手のひらで優しく洗おう。

お風呂上がりには、ローションをぬつたり、ワセリンでお肌の保湿を。



インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、

“発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで”

です。



【出席停止の例 ↓】

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校OK	
例2	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK

今回のインフルエンザB型、発熱が長引く…という人も多いようですね。

何日も熱が続くのはしんどいですよね… ゆっくり休んでね、お大事に。

