

# 2月のほけんだより

R5.2.24  
 白野小ほけん室  
 R4年度 第12号

あっという間に2月も終わりに近づいています。今の学年ものこりわずかです。次の学年につながる大切な時期なので、元気にすごせるように自分の「けんこう」を守るためにできるところをしていきましょう。



## 2月の保健目標：病気を予防しよう



### はやる病気が変わっても、変わらないもの

今年の冬は、インフルエンザもはやっています。新型コロナウイルス感染症がはやり、さらに自分の体を守るために、いろいろなことに気をつけてきたと思います。

でも、大切なことは変わりません。自分にできることをふりかえり、これから行動していきましょう！

#### 【自分にできること】

○ 

て			
---	--	--	--

ごはんの前、トイレの後  
こまめに6つのポーズで！

○ 

せ	き				
---	---	--	--	--	--

じぶんのため、みんなのために

へらす！



#### 【自分にできること】

○ 

か		
---	--	--

くう気をいれかえるために  
まどは2かしょあけよう！



入れない！

たたかう！

#### 白野っ子のみなさんは…

入れない！ たたかう！ がもっとできるとすばらしい！！

#### 【理由】

- ・手あらいが、流すだけの人が多いから。
- ・ねる・おきる時間が守れている人が少ないから。  
(たたかう力のきほんは、生活のリズムです。)



#### 【自分にできること】

○ 

				力
--	--	--	--	---

を高める

みんなの生活を見なおすと  
この力は高まります！

# 「笑う」準備はできていますか？



季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま すら	なつ	やま した
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やま よそ	ふゆ	やま ねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、  
 一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です  
 ね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑  
 って新年度が迎えられるよう、準備はできて  
 いますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキ  
 リしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝  
 早起き朝ごはん、残り  
 の2カ月もがんばりまし  
 よう！



## 保護者の方へ

### ★感染症予防対策（生活の振り返りを）★

本校では、市内と比較するとインフルエンザ等の流行は落ち着いてきている状況です。この数年で、  
 予防対策に関する意識は高まっています。しかし、慣れてきていることも確かです。

現在の状況で気になっているのが、『手洗いの慣れ（ハンカチを忘れている、水で流すだけになって  
 いる）』『起床・睡眠時刻が整っていない傾向にあること』です。

状況が変わっても、上記2つはとても大切なこととなります。この数年で身についたことがこれから  
 も継続できるように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

学校保健委員会だよりでのスマイルカードの結果、お子様のスマイルカード（順次返却いたします）  
 すも参考に、1年間の振り返りと共に、学年が上がる前に生活の振り返り、リズムの見直しをお願い  
 いたします。

### インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症した後5日を経過し、  
 かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が病状のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	



### ★来年度に向けて★



本年度も残りわずかになってきました。

本年度の健康診断の事後措置の現在の様子は、

**歯科：61.2%** **眼科：31.6%**です。

現学年の疾病は、現学年のうちに…。

ご家庭の事情に応じてよろしくをお願いいたします。

**視力カード**は、受診の有無に関わらず **3月の修了式  
 までに学校へ返却**をお願いします。（1～5年）



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏  
 期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイ  
 ルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日  
 くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残っ  
 たままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この  
 場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症し  
 た後、5日を経過」するまでは出席停止です。