

ほけんだより

2月号

2021. 2. 1

さきやましよう ほけんしつ
篠山小・保健室



がつつつか せつぶん がつみつか りっしゅん
2月2日は節分で、2月3日は立春です。

せつぶん おに そと ふく うち まめ ねん むびょうそくさい ねが ふうしゅう
節分は「鬼は外、福は内」、豆まきをして1年の無病息災を願う風習です。

りっしゅん こよみ うえ ひ はる ひ さむ はや あたた
立春は、暦の上ではこの日から春になるという日です。まだ寒いですが、早く暖かくなるとうれしいですね。

【引き続き朝の検温をお願いします】



かんせんしょうよぼう まいあさけんこうかんさつ けんおん あさかなら
コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

かんさつひょう まいにちきろく かんさつひょう くぼ な ひと たんにん せんせい
観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

みっしゅう みっせつ みっぺい さ せっけん てあら ちやくよう おおごえ だ じぶん よぼう
密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

< 感染症ってなに? >



かんせんしょう ひと びょうき きん げんいん
感染症は人にうつる病気のことです。菌やウイルスが原因です。

きん ちい み し はな きずぐち からだ はい
菌やウイルスは小さいので見えません。知らないうちに鼻やのど、傷口などから体に入ります。

からだ なか はい きん ふ はつねつ ふくつう
体の中に入った菌やウイルスはどんどん増えて、発熱や腹痛などをおこします。

よみ かんせんしょう かんせんしょう かんせんせいいちょうえん
よく耳にする感染症は、コロナ感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎・おたふくかぜなどたくさんあります。

かんせんしょう てあら ゆうこう
どの感染症にも、手洗いは有効とされています。

がいしゅつご しょくじ まえ い あと てあら
外出後、食事の前、トイレに行った後などこまめに手洗いをしましょう

かんせんしょう は や とき ふだん しゅうかんか
感染症が流行っている時だけではなく、普段から習慣化しておくといいですね。



かんせん よぼう ① せっけん て あら
感染の予防 ① 石鹸で手を洗う。うがいをする。

② マスクを着用する。

③ 人がたくさん集まる場所に行かない。人と人の距離を取る。(両腕を広げてあたらない距離)

④ 部屋の換気をする。乾燥させない。(加湿器を使う)

⑤ 睡眠、休養を充分にとる

⑥ バランスの良い食事をこころがける。



てあら
(手洗いががんばっています)

て つめ て あら つめ なが なか あら のこ
手が冷たいけれどしっかりと石けんで、ていねいに手を洗えています。爪が長く中に洗い残しがあつたり、

ハンカチを持っていない人がいるのが少し残念です。

つめ なが げんいん つめ みじか き
爪が長いと、けがの原因にもなります。爪は短く切っておきましょう。

またハンカチは、毎日清潔なものをもってきます。自分で用意するようにします



< 花粉・黄砂がとびはじめます >

がつ はい てんき きおん たか かふん こうさ
2月に入りました。お天気がよく気温が高くなると花粉や黄砂がとびます。目がかゆ

くなつたり、鼻水がでたり、咳、くしゃみが出たりします。アレルギー反応が強くなる人

は注意しましょう。早めに予防薬などを処方してもらってください。

