



令和5年2月6日
藤井寺小学校 保健室

2月3日（金）は節分でしたね。節分の日にその年の縁起のいい方向に向かって恵方巻を食べるとお願いごとが叶うそうです。今年の方向は南南東だったみたいですね。みなさんは、何を願いしましたか。

2月もまだまだ寒さが続くと思いますが、寒さに負けず外に出て全力で遊び、勉強も頑張りましょう。

花粉症にやなえよう・ミニクイズ

花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから目がかゆくなったり、鼻水がでたり、くしゃみが出たりなどの症状が出始め、今まで平気だった人もとつぜんなってしまうことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない（体につけない）ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいか、覚えておきましょう。

Q1花粉の飛ぶ量が多くなるのは？



- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後

Q2花粉がつきにくいのは？



- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ フワフワした服

Q3花粉から目を守るとき、もっとも効果があるのは？



- ① アイマスク
- ② メガネ
- ③ ゴーグル

答え→Q1 ③ Q2 ① Q3 ③

《かいせつ》

Q1→雨がふった後のほかにも、風が強い日も花粉が多く飛びやすいです。

花粉情報をチェックしてみよう！

Q2→家に花粉を持ち込まないように、家に入る前に服についている花粉は払い落とそう！

Q3→外に出る時は帽子やマスクで頭や顔に花粉がつくのをふせぎましょう。

外から帰ったら目を洗い、かゆくても目をこすらないようにしましょう。

保護者のみなさまへ

藤井寺小学校でインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行っています。1月は5学級が学級閉鎖となりました。毎朝の健康観察を行い、症状が少しでもある場合は、大事を取ってお休みしていただくようご理解のほどよろしくお願いいたします。また、欠席連絡の際は、せき・鼻水・発熱・下痢・嘔吐などの症状をできるだけ詳しく教えてください。出席停止となる感染症と診断された時は、すみやかに連絡いただきますようお願いいたします。（インフルエンザの傷病証明書は提出の必要はありません。）どのような症状や病気が流行しているのか、保護者のみなさまからの情報が感染拡大防止のために重要となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

| 例 | 発症日 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後 6日目 | 発症後 7日目 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| 発症後2日目に解熱した場合 | 発症/発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | ※まだ発症後5日を経過していないため登校できない | 登校可能 | |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | ↑ |
| 発症後4日目に解熱した場合 | 発症/発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | ↑ |

インフルエンザの症状って？

- 高い熱（38℃以上）
- くしゃみ
- からだの痛み
- せき
- のどの痛み
- さむけ
- 鼻水



・規則正しい生活（すいみん）
・マスクをつける
・かん気をする
・石けんで「正しい手洗い」
・外から帰った時、食事の前の「うがい」
をこころがけましょう！

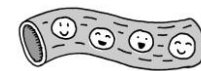
うがいをすると、こんないいこと



のどのねまくがよわまるのを防ぐ。



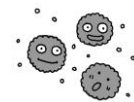
口の中をきれいにしておいを防ぐ。



しげきによって血のめぐりがよくなる。



のどの痛み、せきをおさえる。



ほこりなどを洗い流す。



口の中にばい菌がつきにくくなる。