

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H28.2.1 No.12

あさってのは節分！おにもウイルスもおいはらえ！

～節分ってどういう意味？～

節分という漢字は、「季節を分ける」と書きますね。季節の分かれ目は、立春、立夏、立秋、立冬のことです。その前日が、節分と呼ばれています。季節は、「春夏秋冬」と書くように、一年の始まりは「春」になります。その春の始まりが、立春です。一年の最初、お正月に送る年賀状にも、「新春」とか「迎春」と書きますね。

大切な一年の始まりである「春」の前日の2月3日に、「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いのない一年になりますように」との願いをこめて、一年に一度、節分をこの時期に行うのです。



鬼は外。
福は内。

きょうのほけんしゅく1月



あ、指切っちゃった！
はさみやちようこで、あやまって
指を切っちゃったときは....
ギョッ!! (みかちふじで、きずを
ぎゅーとおさえ、おねえ)
高くして米量してね!
ティッシュは、せんいがつので
あつよくありません。



2月のほけんもくひょう：手あらい・うがいをしっかりしよう

健康守り隊

かぜ予防レンジャー!!

あなたは、どのレンジャーになれる？！

☆レンジャープロフィール☆

×バイキンバリア部隊×			
手あらいピンク 	あわあわ手あらいで バイキンをやっつけ ろ！レンジャーいち のきれい好き、せっ けんがあいぼう。	うがいブルー 	体の中にバイキンは 入れないぜ。ぶくぶ く・ガラガラ、レン ジャーいちのにぎや か好き。
マスクレッド 	せきやくしゃみをシ ャットアウト！レン ジャーの守りのかな め。でも、顔の半分が 見えない。	かんきホワイ 	バイキンなんてさよ うなら、教室にさわ やかな風と幸せを 送りこむハッピーな やつ。
×体パワーアップ部隊×			
ビタミンイエロー 	色のこい野菜やフル ーツが大好き！好き な教科はもちろん 「給食」。レンジャ ーいちの料理上手。	すいみんグリーン 	ぐっすり眠って戦 う準備は完ぺき！ち よっとやさっとじゃ 起きないレンジャー いちの背高のつぽ。
うんどうパープル 	休み時間に大活 やく！外遊びはなん でも大好きな元気っ こ！たまのケガもご あいきょう。	インフルエンザ・かぜを 予防しよう!! 	

うら：手あらい・うがいの仕方、インフルエンザ流行状況

てあらいの正しいしかた、してる？

外からかえってきたとき、トイレの後、給食の前、そうじの後など、みなさんの手あらいのようすを見ていると……あれ？そのあらいかたではちょっと……と思うことがあります。さいきんやウイルスは、手のしわやつめの間にたくさんついていますよ～！



☆☆これが正しいあらいかた☆☆

①おねがい！のポーズ 手のひらをあわせるよ	②かめさんのポーズ 手のこうをあらうよ	③さんかくお山のポーズ ゆびの間をあらうよ
④おおかみのポーズ つめのよごれをとるよ	⑤バイクのポーズ おやゆびをあらうよ	⑥つかまえた！のポーズ 手首もしっかりね

「きれいなはんかち」でふくのをわすれなく～～

ぶくぶくうがい・ガラガラうがい

うがいには、「ぶくぶくうがい」と「ガラガラうがい」の2種類があります。それぞれ、どんな目的のうがいで、どのようにやればいいのか知っていますか？



◆ぶくぶくうがい◆

口の中の食べかすなどをとりぬぐ、きれいにするためのうがいです。口は閉じたまま、ほっぺたを勢いよくふくらませて行います。



◆ガラガラうがい◆

のどについた細菌などを洗い流すためのうがいです。のどの奥まで届くように、天井を見て、「あー」など声を出しながら行います。



おうちの人と読んでね！

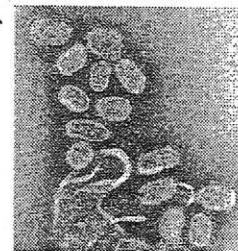


赤阪小では、1月中のインフルエンザの報告はありませんでしたが、近隣の学校では、学級閉鎖が出ています。

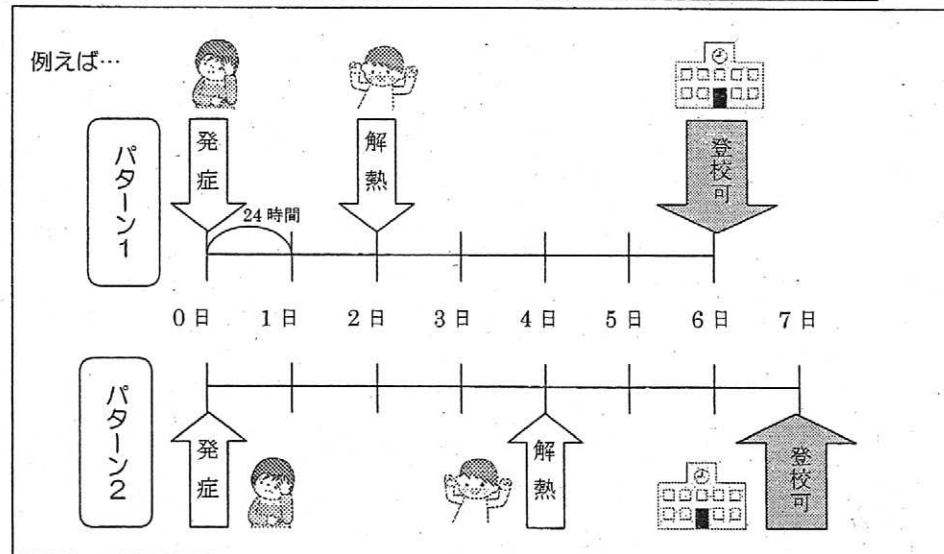
大阪府感染症情報センターからの情報によれば、1月28日現在、大阪府内において定点あたり9.2、南河内においては、12.6となり、注意値の10を超えています。

インフルエンザの特徴として、A型は「高熱・頭痛・のど痛・せき」の呼吸器系症状が多く、B型は「発熱(37℃台のことも有)・頭痛・腹痛・嘔吐」の消化器系症状が多いようです。(全てがこの通りではありません)

登校前には、いつもに増して健康観察を行っていただき、「いつもと様子が違う・元気がない」と感じられた際は、検温を行っていただき、平熱より1℃以上高い場合は登校を見合わせていただきますようお願いいたします。



<出停期間：「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」>



*登校の際、インフルエンザは医師の意見書は提出不要です。