

ほけんだより 2月

立川市立第五小学校
養護教諭 橋本莉穂
令和7年2月3日

2月上旬は節分・立春の日があり、暦の上では春を迎える時期とされていますが、まだまだ寒い日が続いています。上着や下着で温度調節することや、感染症対策をしっかりと行って、かぜをひかないようにしていきましょう！



▽感染症情報

1月は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症の感染報告がありました。昨年末から全国的にインフルエンザの感染者数が多く報告されています。ご家庭でも健康観察をしていただき、少しでも体調の優れない場合は登校を控えて休養していただくよう、ご協力お願いいたします。

また、ノロウイルスによる胃腸炎症状などの体調不良者も報告される時期です。手洗い等の感染症対策に加えてこまめに水分補給を行うことや、早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣を整えることを意識し、免疫力を高めていきましょう！



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

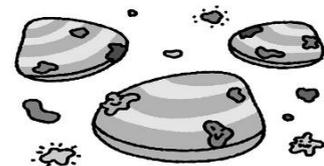
ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分に加熱されたものを食べる

☆ほけんしつからのお願い☆

保健室から貸し出しをした物品（三角巾・固定器具・下着など・・・）は必ず保健室にお戻しください。特に下着の場合、お手紙をお付けしますが、同じサイズの新しいものをご準備していただきお子さんに持たせていただくよう、ご協力お願いいたします。



★花粉が飛んでいます！



例年2月中 旬頃から多く飛ぶ花粉（スギ・ヒノキなど）ですが、今年は1月下旬頃から飛散し始めており、目のかゆみや発熱を伴わない鼻水・くしゃみ等、アレルギー症状で来室する児童も少なくありません。

今年の春も全国的に花粉が多くなるようなので、特に花粉症の方は早めに対策をしていただくことをおすすめします！



●マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがあります。見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



2月保健目標

かぜをひかないように気をつけよう

寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなります。これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに気温が低い状態は、かぜ、インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとって、好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいなどの基本的な対策と共に、防寒対策もしっかりしていきましょう！

覚えよう！ やってみよう！

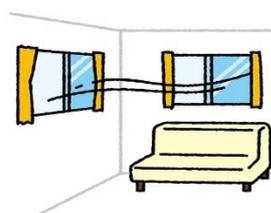
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前にはせっけんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。