

ほけんだより2月

高岡市立戸出東部小学校
平成30年2月1日

3学期が始まって、あっという間に1か月が経ちました。みなさん元気に過ごしていますか？この冬は一段と寒く、体調管理にも気を抜けません。防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」というのを聞いたことはありますか？3つの首とは「首」「手首」「足首」のことです。この部分は、皮膚のすぐ下に太い血管が通っているので、気温の影響を受けやすいのです。マフラーや手袋、厚手の靴下を身に付け、体を冷やさないようにして、元気に冬を乗り切りましょう。



インフルエンザ警報発令中!

現在、富山県内ではインフルエンザが猛威をふるっており、警報域に入りました。今年、例年よりインフルエンザB型の流行が早まり、インフルエンザA型と同時進行で流行しています。戸出東部小学校で、現在インフルエンザ感染の報告を受けている全員がインフルエンザB型です。今のところ、集団感染はありませんが、インフルエンザB型は、高熱にならない場合もあり、風邪との区別が付きにくいいため注意が必要です。A型・B型のどちらか一方だけかかった人は、もう一方の型もかかる可能性が十分にあるので、手洗い・うがい・マスクの着用を心がけ、予防意識を高く保ちましょう。



富山県感染症情報センターより

「手洗い完ぺきウィーク」が始まります

保健委員会では、みなさんに、インフルエンザや風邪を予防して冬を元気に過ごしてほしいと考え、2月5日(月)～2月9日(金)を「手洗い完ぺきウィーク」に決めました。A: ささっと水洗い、B: 石けんでささっと洗い、C: 石けんで丁寧洗いの3つの方法で、どれくらい汚れが取れるか実験した映像を流すので、自分の普段の手洗いと比べながら見てください。また、手洗いの歌を休み時間の後・給食の前・掃除の後に流します。6つのポーズを覚えて、歌に合わせて楽しく丁寧に洗いましょう。

①「おながい」のポーズ

まずは、手のひらをしっかり洗おう!

②「かめさん」のポーズ

かめのこうらを作って、手のこうも洗おう!

③「お山」のポーズ

指の間も丁寧に洗おう!

④「おおかみ」のポーズ

狼みたいに爪を立てて、爪の間の汚れを取ろう!

⑤「バイク」のポーズ

ハンドルを持つみたいに、親指の付け根を洗おう!

⑥「つかまえた」のポーズ

最後は手首をしっかりと洗おう!

食べこぼし注意

小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意!

じんましん

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいます。

2月20日はアレルギーの日です

知ってあげよう アレルギー

あげない

原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないでね。

かぜじゃない

鼻水すこいけど... かぜじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。

アレルギーとは、食べ物や花粉等、体に害のない物質に対して攻撃してしまい、じんましんや咳等の症状が出てしまう「体を守る免疫反応のエラー」です。アレルギーについてひとりひとりがしっかりと知っておくことで、症状の悪化を防ぐことができます。