



2月の目標 カゼの予防（手洗い・うがい・運動しよう）

メールでお伝えしているように、本校でも1月より出席停止の感染症が発生しています。1月の感染症による欠席はインフルエンザ3件です。また、中国を中心にコロナウイルスによる肺炎が流行しています。どちらも予防法は、うがい、手洗い、咳エチケット、マスクの使用、湿度の管理などです。できる予防をしっかりと行いましょう。

インフルエンザに感染した場合は、出席停止になるため、「治癒証明書」が必要となります。本校のホームページからも用紙がダウンロード出来ます。また、カゼなどの際、学校でお薬を飲むのに必要な「臨時投薬依頼書」もダウンロードできますので、御活用ください。

2月の保健行事

<体重測定>

- 19日（火）小学部4～6年
- 21日（金）高学部
- 25日（火）中学部
- 27日（木）小学部1～3年生
- 28日（金）小学部A学級

今年度最後になります！

かぜ・インフルエンザに注意！ちがいは？

	かぜ	インフルエンザ
原因	かぜのウイルス（200種類以上）	インフルエンザウイルス
発熱	37～38℃未満の発熱	38℃以上の高熱
主な体調の変化	くしゃみ・鼻水・せき・のどの痛み	くしゃみ・鼻水・せき・のどの痛み 関節痛・筋肉痛・悪寒
症状の進み方	ゆるやか	急激
治るまで	一定ではない	7～10日くらい （出席停止期間：発症してから5日、 かつ解熱してから2日を経過するまで）

かぜ・インフルエンザの予防方法

うがい

口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。また、口の中をきれいにし、湿り気を与えて乾燥を防ぐ効果があります。

うがいをするタイミングは、①外から帰ってきたとき、②人ごみの中に入った後、③空気が乾燥しているとき、④食後などが効果的です。



手洗い

いろいろな物に触れたり、友だちの手をにぎったりするときに使うのは“手”です。ウイルスがついた手でそのまま自分の口や鼻、目などにさわると、直接ウイルスを自分のからだに運んでいるようなもの。手を洗うことは、かぜやインフルエンザを防ぐ基本です。



マスク

鼻やのどが乾燥するのを自分の息で防ぐことができます。口や鼻、のどには粘膜という膜があり、ウイルスや細菌の侵入を防いでいます。また、口やのどの奥には線毛があって、ウイルスが奥に入らないように押し出す運動をしています。のどが乾燥すると、線毛の働きが弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。



薬の確認について



来年度スムーズにスタートできるように、「学校における投薬について」という文書を2月3日に配布いたします。御確認いただき、必要な書類をお申し出ください。不明な点は保健室に御確認ください。