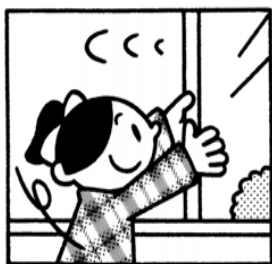




平成 24 年 2 月 2 日
調布市立第一小学校
校長 岡部 ひとみ
養護教諭 廣濱由香

2月4日は立春です。立春とは、初めて春の気配が訪れる日だと言われています。まだまだ寒いこの時期ですが、みなさんも少しずつ春の気配を探してみてはいかがでしょうか？そして、新しい学年に向けて、少しずつ準備を始めましょう。

☆保健目標☆ 部屋の換気に気を付けよう



インフルエンザが流行し、学級閉鎖をするクラスが発生している中、予防のための手洗い・うがい・咳エチケット、そして部屋の換気がますます重要になってきています。第一小学校では、どのクラスも予防に努めようと、冷たい空気にも負けず、授業中や休み時間にこまめな換気をしっかり行っている様子が見られます。

<換気のポイント>

- ・一時間に一回は換気を行う。
- ・外側の窓、廊下側の窓の両方を開けて「空気の通り道」をつくる。

換気をすることで、部屋の中に飛んでいるほこり、細菌などを屋外に出し、きれいな空気を取り込みます。また、新鮮な空気を取り込むことで気分がすっきりして、集中力向上にもなります。環境を整え、気持ちよく過ごせるといいですね。

<湿度も大事です！>

インフルエンザや風邪のウイルスは、湿度の高いところが苦手です。空気が乾燥していると鼻や喉の防御能力が低下して、体にウイルスが入りやすくなってしまいます。部屋の空気が乾燥しないように心がけましょう。

湿度を上げるためには…

- ・加湿器を使う
 - ・ぬれたタオルを干す
 - ・霧吹きをかける
 - ・洗面器に水をはる
- など、工夫してみましょう。



保健委員のみなさんが、正しい手の洗い方、インフルエンザ予防のために大切なことについて、ポスターを作成してくれました。校内に貼ってありますので、ぜひ参考にしてください。

かぜをひくと、いいこともある？

かぜをひいてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。

- この1週間の睡眠時間は？
- 毎日の食事をきちんととっていた？
- 人の多いところに出かけなかった？
- 手洗い・うがいをしていた？
- 疲れがたまっていなかった？



かぜをひいたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだらけでもなさそうです。今は、ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。

<自分の平熱を知っていますか？>

保健室で具合の悪い児童に体温を測ってもらう時、「自分の平熱がいくつか知っているかな？」と聞くと、「へいねつってなに？」という言葉が返ってくるが多々あります。自分の平熱を知ることは、健康管理の大事な判断材料にもなります。無理をしないためにも、体温を通して、自分の体の状態に関心を持ってほしいと思います。感染症の流行するこの時期は特に、御家庭でも御注意いただいているかと思いますが、朝の健康観察でいつもと違う様子が見られたら、ぜひ検温をしてみてください。

- インフルエンザは出席停止扱いになります。解熱後2日を経過するまでは登校を控えてください。インフルエンザと診断された場合には、必ず学校へ御連絡ください。登校許可証明書をお渡しいたします。登校する際は、医師より登校許可証書を記入してもらってください。

*学級閉鎖につきましては、校医の先生、校長、副校長と相談して決定いたします。閉鎖の措置をとる場合は、あらためてお知らせいたします。