

# ほけんだより 1月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

新年明けましておめでとうございます。1月は別名を「睦月」といいますが、お正月で親戚や友だちがお互いに行き来し、仲睦まじくするところからついた呼び名とする説があります。

みなさんは、どのように過ごしましたか？

さて、冬休みも終わり、3学期がスタートしました！  
学校生活のリズムをとりもどして、元気にすごしましょう！



**感染症が流行してくる時期になりました。知っていますか？感染症の基本！**

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### 体が冷える服装、していない?



マフラー、肌着、タイツの着用など、ちょっとした工夫で暖かくすることができます。

- ～先月の感染症～
- ・インフルエンザ…14名
  - ・溶連菌感染症…6名
  - ・感染性胃腸炎…0名

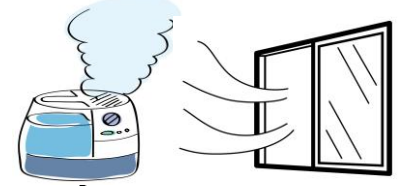
## うがい・手洗いがクラスを救う!?

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症は、その名の通りせきやくしゃみをおとして人にうつります。1人でもかかってしまうと、授業中や休み時間、そうじの時間をとおして学校中の子どもたちにうつしてしまうかもしれません！



そこで、今までやってきた手洗い・うがいをするのは、自分の体を守るだけでなく、クラスの友だちや学校中の子どもたちを感染症から守っていることにもなるのです！

クラスの友だちのためにできることは、手洗いうがいだけではないです。せきが出たりいつもより具合がわるいと感じたらマスクをしてきましょう。せきエチケットも忘れずに！



また、教室では加湿器をつけたり、休み時間や昼休み、そうじの時間にはまどを開けて空気をいれかえることも大切です。

## みんなで自分とまわりの友だちを守り、助けあおう!!!

### ◇冬こそ大切！鼻呼吸◇

<口呼吸>

- ・冷たく乾燥した空気により、のどや肺をいためやすい。
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい。

<鼻呼吸>

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする。
- ・吸い込んだ空気から、ごみやウイルスなどを取り除く。

### ◆こんな人は「口呼吸」かも!◆

- 1 朝起きたときに、のどが痛いことがある。
- 2 よく“いびき”をかく。
- 3 食べるスピードが早い!
- 4 食べ物を噛むときに、口が閉じていない。音をたてて食べる。
- 5 食べ物を片側で噛むくせがある。
- 6 無意識のうちに口が半開きになる。
- 7 口内炎がでやすい。
- 8 なんとなくだるい、疲れがとれにくい。