



暦の上では春とされる2月に入りますが、気候の不安定な日が続いています。北諏訪小は、3学期に入ってからの学級閉鎖の実施はないものの、市内の様子としては、学級閉鎖をしている学校が複数あり、インフルエンザの流行は今後しばらく続くと予想されています。

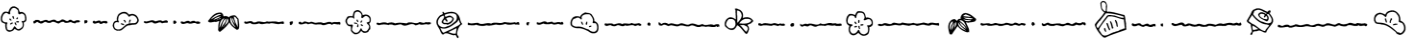
石けんを使った手洗い・うがい・咳エチケットを中心とした予防を続けましょう。インフルエンザにかかってしまったら、医師の指示に従ってゆっくり休んでください。

インフルエンザの登校基準は「**解熱後2日かつ発症してから5日を経過するまで**」となっています。発症とは、37.5℃以上の発熱のことで、発症した日を0日目と数えます。解熱した日も同様に0日目と数えますので、注意してください。解熱しても2日程度は感染力があります。

(※ちなみに、小学生未満の幼児・乳児に関しては、解熱後3日が登園の目安となっています。)

しっかり休むことで、自分から他の人にうつすことはなくなります。ご理解とご協力をよろしくおねがいいたします。登校の際は、**治癒届**を忘れずにご提出ください。用紙は、学校ホームページよりダウンロード・印刷ができますのでご活用ください。

新型コロナウイルスによる感染症についても、正式に出席停止扱いとなる感染症に指定されました。予防と対策はインフルエンザと同様、正しい手洗い・うがい・咳エチケットと、症状が出た際はすみやかに受診することが大切です。



なぜ・インフルエンザと戦う細ぼうたち

<p>好中球</p> <p>めんえき細ぼうの中で一番最初にウイルスや細菌を食べて、体に入るのを防ぎます。</p>	<p>マクロファージ</p> <p>好中球とともに、ウイルスや細菌を食べて、ヘルパーT細ぼうに情報を伝える役割もします。</p>
<p>ヘルパー T 細ぼう</p> <p>ヘルパーT細ぼうとキラーT細ぼうがあり、ヘルパーT細ぼうはほかの細ぼうにウイルスや細菌をこっげきする命令をします。キラーT細ぼうはその命令を受けて病原体をこっげきします。</p>	<p>B 細ぼう</p> <p>ヘルパーT細ぼうの命令を受けて、ウイルスや細菌などの病原体に応じた「こっげき」をつくらせてこっげきします。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。</p>



※マスクは原則ご家庭よりお持ちいただき、処分についても家庭へ持ちかえるよう指導しています。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

なやみや不安を相談できる人はいますか?

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。

★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

がっ ぼ けん もく びょう
2月の保健目標

こころ けんこう
心の健康について

かんが
考えよう

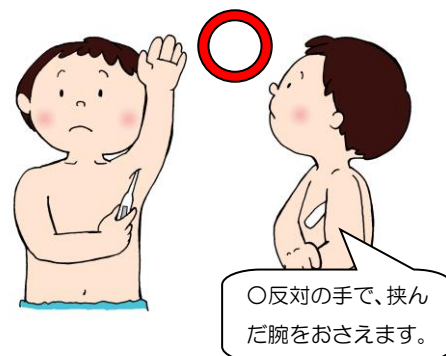
◎意外と奥深い…体温の測り方 正しく測っていますか？

☆寒い時期には、体調を崩しやすくなりがちです。あれ？変だな？おかしいな？と思った時には、まず体温を測ってみましょう。

以前、某大手医療機器メーカーの方をお招きした研修会に参加して、市販の体温計の特徴や特徴に応じた計測の仕方を教わりました。

○基本的な、測り方は右図のとおりです。

- ①腋の下の一番くぼんでいる部分に、下から刺すようにあてて挟みます。
- ②逆の手で挟んだ腕をおさえて固定し、静かに測りましょう。



☆どんな体温計でも同じです。

☆横から差し込んだり、上から差し込んで液晶の数字をのぞきながら測っているのは、正しい体温が測れません。

☆入浴後や、食事の直後は腋の下の温度が通常時と比べて高かったり、不安定だったりするため、正しく体温を測ることができません。目安としては、15分ほど時間をあけてから測るようにしましょう。



◎学級での欠席者が増えた場合、インフルエンザ等による学級閉鎖の可能性が心配される学級において、お知らせのプリントを配布しています。お知らせを受け取った翌日の朝には、検温をした結果と、帰宅後から検温時までの体調について記入し、ご提出いただいております。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

今後の保健行事他

- ・2年生 歯みがき指導（先日配布済みのプリントにて確認のうえご準備ください）
- ・2月21日(金) 移動教室事前健診 5年生
- ・食物アレルギー関連書類配布（該当者のみ）

提出締め切り 2月20日(木)

- ・アレルギー疾患に関する個別取り組みプランについての面談
3月24日～4月中旬まで（予定）

※該当の方には、追ってご連絡致します。学校生活管理指導表（一般用・アレルギー用）共に提出のご予定がある方は、医療機関への受診予約等ご準備ください。

◎日本スポーツ振興センターの災害給付の申請をされているご家庭のうち、今年度の給付がまだのご家庭について、給付が完了するまでは届け出いただいている銀行口座を解約しないようお願い致します。ご不明な点などございましたら、保健室 館山までお問い合わせください。