



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
2月号
邑久小

2月の保健目標

室内の空気を入れ換えよう！

3学期が始まってからの1カ月、邑久小学校ではインフルエンザなど感染症の大流行はしていません。この調子で毎日元気に過ごしたいですね。感染症を防ぐには、『手洗い、換気、マスク（咳エチケット）』が大切です。寒い時期ですが、水の冷たさに負けず、しっかりと手洗いをして予防しましょう。

マスクの効果と使い方（不織布マスクの場合）

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ（くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき）が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



はりがねを鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。必ず学校へご連絡ください。治癒報告書をお渡しますので、医師の診断にもとづき、保護者の方が必要事項を記入の上、学校にご提出ください。治癒報告書は邑久小学校のホームページからもダウンロードすることができます。ご活用ください。

<インフルエンザによる出席停止期間の基準>

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症				解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校可能

心の健康も大切に♡☆

1月の身体測定で、心の健康についてのミニ保健指導をしました。中学年、高学年のみなさんにはリラックスするための10秒呼吸法を体験してもらいました。

- ① 1, 2, 3で鼻から息を吸い込む
- ② 4で呼吸を止める
- ③ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口からゆっくりと吐き出す



緊張してドキドキするとき、不安なとき、イライラしたときなどに行うと心と体の興奮が収まると言われていいます。気持ちを落ち着かせたいときに試してみてくださいね。

心の中のもやもやした気持ちやつらい気持ちは一人でかかえこまないで、だれかに相談しましょう。口に出したり、話を聞いてもらったりするだけで気持ちが楽になることがあります。

学校にはスクールカウンセラーの先生がいます。保健室でも話を聞くことができます。相談したいときは、いつでも言ってくださいね。

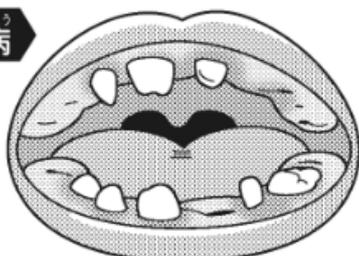
2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病とは

「生活習慣病」は、すいみんや運動、食事などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気です。小学生のうちから正しい生活習慣を身につけることで、予防できる可能性が高くなります。

代表的な生活習慣病

歯周病



歯の中にある細菌が原因となり、歯ぐきははれたり、歯がぬけたりする病気。

高血圧



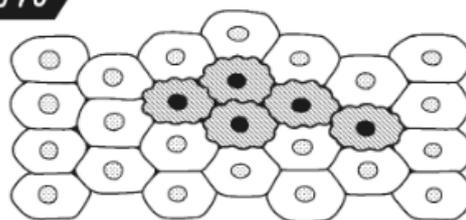
塩分のとり過ぎや運動不足などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

糖尿病(2型)



生まれつきの体質に加えて、食べ過ぎや運動不足などが原因となって起こる病気。

がん



遺伝子に傷のついた細胞が増え、体を弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。