

ほけんだよい

令和6（2024）年2月
鎌倉市立富士塚小学校
保健室

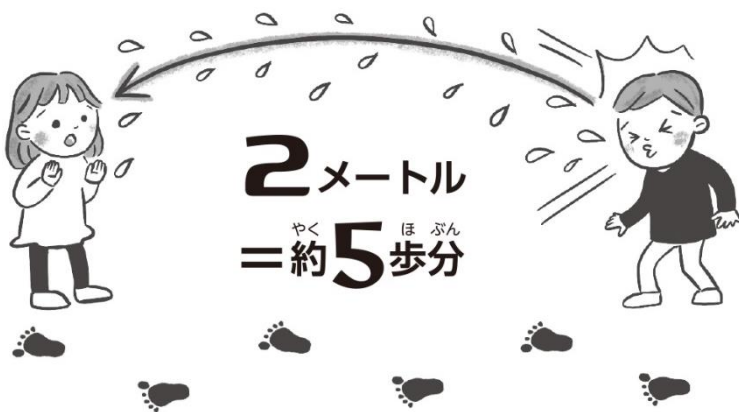
1年の中で最も寒くなるといわれている 2月。様々な感染症が流行する時期でもあります。富士塚小学校もかぜで欠席する人が増えてきました。インフルエンザや新型コロナウイルス、風邪など、感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防して、元気に冬を乗り越えましょう。

今月の保健目標 : かぜを予防するように努めよう

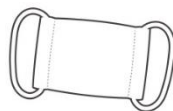
1 咳（くしゃみ）エチケットを忘れずに！



くしゃみのしぶきは 2メートル飛ぶ!!



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

2 正しい手洗いでできていますか？

①～⑥の順番でしっかり洗いましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



花粉症

花粉症のシーズンになりました。

あなたは、どれくらい花粉のことを知っていますか？

クイズに正解して、花粉症にも勝利しよう！

花粉症のある人は、しっかり対策してくださいね。

ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち？

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち？

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち？

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいでき洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

保護者の皆様へ

1月の下旬から、富士塚小学校ではインフルエンザや風邪、新型コロナウイルス等でお休みするお子さんが増えてきました。鎌倉市内でも多くの小中学校が学級閉鎖をしています。引き続き、お子さんの健康観察と感染予防をよろしくお願いします。

最近、鼻をすすりながら来室するお子さんに、「鼻を上手にかめない」お子さんが増えていることが気になります。鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こしたり、急性の中耳炎になってしまうこともあります。

保健室で片方ずつ、ゆっくりかむように教えるとすぐに出来るようになり、「スッキリした！」と喜んで教室に戻っていきます。ぜひ、ご家庭でも自分でかめるように右図を参考に練習してみてください。

正しい鼻のかみ方

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す

