



# ほんわか

ほけんだより

足柄小学校 No.5  
平成27年11月13日



暖かい日と肌寒い日の差が大きく、体調を整えることが難しい日々が続いていますね。高熱が出るなど体調を崩す児童が少し増えています。子どもたちの体調管理を心がけていただけたらと思います。



## インフルエンザ

### 【症状】

高熱（38度以上）、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳【どのくらい学校を休めば良いの？】

発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでは、出席停止となります。インフルエンザと診断された場合は、良くなってから医師に「健康手帳の証明」をもらい、登校してください。

### 「かぜをふせごう！～てのあらいかた～」

来週、3年生では、「かぜをふせごう！」という学習を予定しています。特殊なクリームを手に塗り、普段の手洗いをします。ブラックライトでみると・・・??洗い残した場所がわかります。体験を通して、ていねいな手洗いの大切さが伝われば良いなと思います。

### ～保護者のみなさまへ お願い～

これから空気が乾燥する季節となり、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。

咳やくしゃみが出る時には、必ずマスクをして登校するようにしてください。

また、ご家庭で、お子さまの朝の体調をよくみていただき、無理をして登校することのないようご協力をお願いします。

## せきエチケット守りましょう♪

### マスクを着用する

#### マスクをする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

### 口と鼻を覆う



ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

### すぐに捨てる



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

### 周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

### こまめに手洗い



石けんぞ手洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

## ～学校保健委員会～

11月25日（水）6時間目に平成27年度学校保健委員会を行います。今年は、「元気に 毎日 スマイル ～けがをふせごう」というテーマで、足柄小学校のけがの様子についてふり返り、けがを防ぐためにどのようなことができるか考えていきたいと思っています。

