

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

家庭数

ほけんだより 1月

令和2年1月9日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2020年がスタートし、3学期が始まりました。冬休みは楽しくすごすことができましたか？

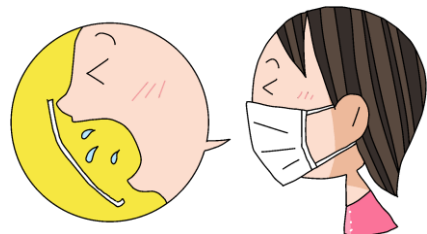
12月には小谷小でもインフルエンザの発生がありました。1月はインフルエンザが本格的に流行する時期です。インフルエンザにならないように、手洗い・うがい・マスク・換気をしっかりしましょう。



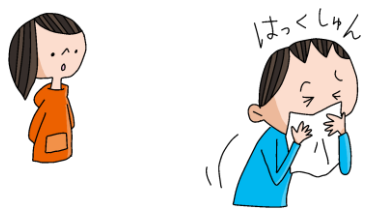
1月の保健目標 かぜを予防しよう

「せきエチケット」をこころがけよう

せきやくしゃみの飛まつによって、ほかの人に かぜやインフルエンザを感染させてしまうことがあります。それを防ぐのが「せきエチケット」です。



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。マスクをつけて、飛まつが飛び出すのを防ぎましょう。



くしゃみやせきがでそうな時は、ティッシュなどで口をおさえて、できれば、周囲の人から離れて顔をそむけるようにしましょう。

<保護者の方へお願い>

発熱やおう吐など、お子様が急に体調を崩した場合にはお迎えをお願いすることがありますので、お子様と連絡先を確認しておいてください。また、勤務先や携帯番号などの緊急連絡先に変更がありましたら、学校までお知らせください。お子様のためにも円滑な連絡、お迎えのご協力よろしくお願いいたします。

※裏面にインフルエンザの出席停止期間について載せていますので、ご確認ください。

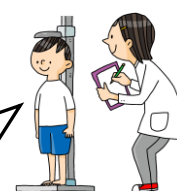
発達測定があります！

1月10日（金）1・2・3年生

1月14日（火）4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

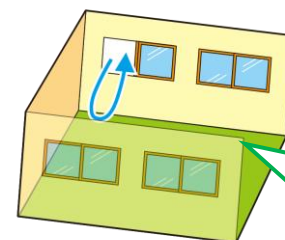
頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！



窓をあけて空気を入れかえよう！

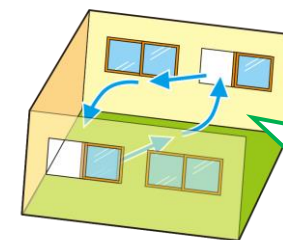
寒いからといって教室を閉め切ったままにしているとウイルス・ほこり・人間がはいた二酸化炭素などで空気がすぐに汚れてしまいます。休み時間には、必ず窓を開けてかん気をしましょう。かん気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。窓を開けるときは、その向かい側の窓や扉を開けて空気の通り道をつくるときれいな空気がたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



×空気のながれが良くない

両側の窓を開けた場合



○空気のながれがよく、きれいな空気と入れかわりやすい

インフルエンザを予防するためには、加湿をすることも大切です。教室では、加湿器や濡れたタオルを使っています。室内の湿度を50～60%に保てるように工夫してみましょう。

保健委員会で手洗い・うがいのポスターを作りました！



保健委員会で小谷小のかぜ・インフルエンザ予防のために、ポスターを作成しました。教室に入る前にはこのポスターを見て、手洗い・うがいをしてから教室に入りましょう！

