

ほけんだより2月

たいとう小

31・2

1月は、インフルエンザが流行して、たいとう小では全校で46名の方がインフルエンザにかかりました。立春がすぎ、少しずつあたたかくなりそうですが、まだまだ油断はできません。これから6年生をおくる音楽会もあり、集まることが多くなります。ひとりひとりの人がインフルエンザやかぜの予防にこころがけましょう。

よりよい教室の環境をつくりましょう。

① 加湿

インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥しているところが大好きです。暖房をつけるとさらに空気が乾燥してしまいます。なるべく空気が乾燥しないように工夫しましょう。

→◆加湿する（ぬれタオルをほす）

◆マスクをする（のどを乾燥から守ってくれます）

② 換気（空気の入れかえ）

窓を閉め切っていると、空気中にウイルスがいつばいだけたよいます。また、二酸化炭素もふえます。すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、頭が痛くなったり、気分が悪くなることもあります。

→◆休み時間のたびに、すすんで窓をあけて、換気する。

◆そうじの時間も換気する。

◆せきエチケットをまもる。※外側の窓と反対側の窓をあけて、空気の通り道をつくりましょう。

シーズン到来！花粉症 予防対策



花粉 非常に多い

テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。