

ほけんだより 2月

令和3年2月5日(金)
美郷町立美郷北学園
保健室

2月の別名には”如月” ”梅見月” などがあります。2月頃から梅の花が見られるようになり、梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。梅の木をよく見てみると、小さな蕾がふくらんだり、開花した様子が見られます。また朝晩の寒さがありますが、日中の太陽の日差しはポカポカと暖かくなり、少しずつ春へと近づいているようです。ウイルスや寒さに負けず、元気に春を迎えられるように体調に気をつけて過ごしましょう！



マスク・手洗い・換気
がんばっています



例年、この時期はインフルエンザの流行で欠席する人、早退する人が多いですが、この冬は、保健室で休養する人や早退する人も少ないです。また、宮崎県内でもインフルエンザの流行は確認されていないようです。新型コロナウイルス感染症による対策が功を奏しているのでしょうか！学校でも、手洗い・うがい、手指消毒、マスク着用や換気をがんばっています。

ただ、どれだけ対策を万全にしていたとしても、感染してしまうことはあり得ます。しかし、対策をしていて感染すると、何も対策をせずに感染するのとでは周囲の見方も変わってきます。今は、「自分のため、周りの人のため、お互いのために」感染対策を続けていきましょう。

例年に比べ、インフルエンザの流行はないとはいえ、罹患者は多からず出ています。インフルエンザにかかった場合は出席停止となりますので、出席停止期間についてご確認ください。

インフルエンザの出席停止について

「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日（幼児は3日）を経過するまで」はお休みです。ゆっくり静養しましょう。

まだ発症後5日を経過していないため、登校できない。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

診断された場合は、学校へお知らせください。

	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	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	登校OK
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	登校OK
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫

※ 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日、その日を「0日」と数えます。

※ 解熱した日を「0日」とし、その後2日（幼児は3日）は登校できません。



いちど かくにん もう一度、確認しよう！

これでOK

マスクのつけ方



マスクは家からつけてくることになっています。
バス通学生は、必ずバスの中でもつけてくるようにしてください。

ランドセルやかばんに、2~3枚予備を入れておくといいですね！

こんな人はいませんか？



鼻が出ている

あごにつけている



すき間がある

感染症予防の基本は、【手洗い・うがい】です！学校でも、給食前やトイレの後はもちろん、体育の後や外に出た後、そうじの後なども石けんでしっかり手洗いするよう呼びかけています。人に言われる前に自分で意識して行動できる人になってほしいと思います。



空気が乾燥する季節！肌の乾燥にも注意！！

冬の肌のトラブル なぜなるの？

カサカサ肌

あかぎれ

■皮心の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロック

してくれるバリア機能があります。

■健康な皮心は、水分と油分のバランスが

と取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮心はカサカサに。これが「乾燥肌」です。

ひどくなるとあかぎれになります。

肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

顔
目
ほお
口の周り
首



からだ
手・ひじ
ひざ
すね
かかと



カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシせず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため

できるかな？

こころの 応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。