

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日  
北浦小学校保健室

厳しい寒さの中、歩いて登校してくる姿を見て、毎朝元気をもらっています。

空気が乾燥しているため、感染症が流行しやすい時期です。寒さに負けず、残りの3学期も元気に過ごしましょう。



## そろそろ花粉症対策を！



あたたかくなると心配になってくるのが花粉症です。2023年は、九州地方では2月上旬から飛散が始まると予想されています。飛散が少ない時期から対策をしておくことで、症状が軽く済む場合もあるようです。毎年症状が出る人は、早めに対策をしておくといいですね。



## 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、1日活動するための大事なエネルギーです。脳の栄養源である「ブドウ糖」は、日中はもちろん、寝ている間もエネルギーとして使われています。そのため、朝は特に、体内のブドウ糖が減っています。

朝ごはんではブドウ糖などのエネルギーを補給することで、脳の働きが活発になり、集中力も高まります。

2月6日(月)からの校時程変更により、水～金は給食時間がこれまでより25分遅くなることとなります。

午前中に5時間分授業をしますため、しっかりと朝食をとってから登校するように、お願いします。



# インフルエンザ流行中！

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行が拡大しています。感染が広がりやすく、警戒が必要です。

引き続き、手洗いうがいなどの基本的な感染対策に取り組みましょう。

## インフルエンザの出席停止期間を確認しましょう！

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児の場合は3日）を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。

例

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	→					登校可	
発熱	→			解熱	→		登校可

※発熱等症状のあった日を0日目と数えます。

すぐに解熱した場合でも、最低5日間は出席停止となります。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、家族等に発熱があった場合は、出席停止となります。

受診後、インフルエンザと診断された場合は、本人以外の家族は登校可能です。（※診断がなく症状が治まらない場合は、引き続き本人家族とも出席停止となります。）

ご不明な場合は、学校までお問い合わせください。

寒い日が続いていますので、体調を崩しやすいです。

あたたかくして過ごしたり、生活習慣を整えたり、体調管理に努めましょう。

登校前の健康観察を確実にし、少しでもいつもと違う場合は自宅で安静にしてください。

