

ほけんだより 1月号

堀江南小学校 平成24年1月23日



さむい日がつづいています！

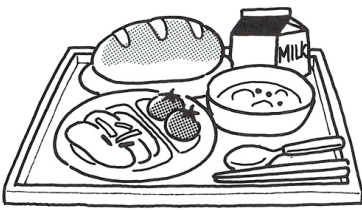
新しい年をむかえて3週間がすぎました。今は1年中で一番さむいときです。インフルエンザで学級閉鎖をする学校も出てきました。体調に気をつけてインフルエンザにからないようにしましょう。2月になれば立春といって暦の上での春がやってきますのであと少しのしんぼうです。さむさに負けないようにはりきっていきましょう！

1月と2月のほけん目標	うがい・手あらいをしよう！
-------------	---------------

1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎月19日は 鳴門食育の日です

毎年1月24日から30日までの一週間、給食に感謝し、給食のことを考えなおす目的で全国学校給食週間が制定されています。この機会に「食べること」に関心を持ち、感謝をしながら「すききらいせずなんでもたべる」習慣を身につけましょう。23日から1週間は、鳴門市内の学校はすべて同じ献立の給食になっています。



最近の学校の様子

- * 冬休み前からはやっていたおたふくかぜもおちついてきました。
- * まだインフルエンザの児童はいませんが、発熱、腹痛などで保健室にくる児童が徐々に増えてきました。気をつけましょう。



1月の身体測定をおこなっている最中です！
すべてのクラスが終わりましたら結果をお知らせします。

インフルエンザにご注意ください



1月になって全国のインフルエンザ感染者が急増したといわれていますが、今のところ本校ではまだ流行していません。これから2月の中旬までの間、季節性インフルエンザの流行が予想されますのでご注意ください。インフルエンザの予防には、「うがい」、「手洗い」、「マスクの着用」、そして「予防接種」と「規則正しい生活」が大事です。もし、かかってしまったらゆっくり休養しましょう。(出席停止になりますので学校を休んでも欠席にはなりません)

加湿器で教室の湿度をあげています！

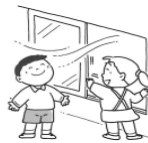
* インフルエンザウイルスは、25℃、65%で活動しにくくなるといわれています！1月から教室でストーブを使っているためどうしても部屋全体が乾燥するので各教室に加湿器を置いて湿度を保つようにしています。快適な温度と湿度は次のとおりです。

ふゆ 冬	おん ど 温 度	しつ ど 湿 度	しつど ★湿度が低くなると、インフルエンザウイルスが繁殖しやすくなります。
	15℃～20℃	45%～55%	

規則正しい生活をしてインフルエンザに負けない体にしましょう

インフルエンザがはやりやすくなっているときこそ、「しっかり食べる」「ぐっすり眠る」「うがい・手洗い」することが大事です。寒いこの時期を元気にのりきるために、自分の生活を今一度、見直してみましょう。

やすみ時間に教室の窓をあけよう！



空気をいれかえて、すっきりした気分でお勉強をしましょう！

最近、学校ではやった感染症について説明をします。

おたふくかぜ	耳の下がはれて痛みます。	学校をやすんで休養しましょう。
水痘(水ぼうそう)	体にブツブツがでます。	学校をやすんで休養しましょう。
感染性胃腸炎	嘔吐下痢をします。	医師の指示にしたがいましょう。
マイコプラズマ肺炎	よくせきをします。	医師の指示にしたがいましょう。

これらの感染症にかかったら、じゅうぶん体を休めてください。そして、医師の許可がでてから登校するようにしてください。