ほけんだより

2024年 2月

安倍小・保健室／No.10
2024.2.8

２月に入り、インフルエンザでお休みする人が急に多くなりました。学年によりばらつきはありますが、５年１組では学級閉鎖（2/6～7）をしました。これからの季節、まだまだ油断はできません。風邪やコロナなどの感染症にかからないよう、予防につとめましょう。

ここにいるのは…？

２月３日は節分でした。病気や災難、邪気が家からでるように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追いだしたい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

さあ、心の鬼を追い払おう

保健室で、「鼻水をかんで！」というと、片方ずつかめない人が多いです。

おぼえておこう 正しい鼻のかみ方

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと５日を経過し、かつ、解熱したあと２日を経過するまで」出席停止です。

	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		解熱	1日目	2日目		登校OK	
	発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
	発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

笑って体も心も元気

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪