

# ほけんだより 2月

大田区立東蒲小学校  
保健室  
R8.2.5

寒い日が続いていますが、防寒対策はできていますか？東蒲小学校では、先週から、発熱・頭痛・腹痛・嘔吐・のどの痛み等、様々な風邪症状で欠席する児童が増えてきました。インフルエンザB型の報告も数件ありました。また、花粉症の時期もはじまります各自の体調管理をしっかりとこない、周囲にうつさない、症状が悪化しないように心がけていきましょう。



## 風邪・花粉症？ どちらかな？



**風邪かも**

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることがあります。

### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない



# ☺ わら こうか **笑いの効果** ☺ に こ に こ ☺

えがお
おほ
ひと
すてき
まわ
あか
がついつか
えがお
ひ  
 笑顔が多い人って、素敵ですね。周りを明るくしてくれます。2月5日は「2(に)5(こ)」で、「にこ(笑顔)」の日です。  
わら
おも
う
なん
わら
ふく
わら
わら
かど
ふく
きた  
 『笑い』で思い浮かぶことは何ですか? 「お笑い」「福笑い」「笑う門には福来る」など、ありますよね。『笑う』ことで、よいこ  
 とがたくさんあります。『にこにこ』で、げんき
す
 元気に過ごしましょう! ちなみに、せんせい
か
いぬ
なまえ  
 先生が飼っている犬の名前も、「にこ」です。

<small>めんえきりよく</small> <small>あ</small> <b>免疫力が上がる</b> 	<small>きおくりよく</small> <small>あ</small> <b>記憶力が上がる</b> 	<b>リラックスできる</b> 
<small>かいしょう</small> <b>ストレス解消</b> 	<small>こうふくかん</small> <small>かん</small> <b>幸福感を感じる</b> 	<small>きんりよく</small> <b>筋力アップ</b> 

## 保護者の皆様へ

### 【健康観察・感染症について】

- ・インフルエンザ A・B 型、胃腸炎、溶連菌等、様々な種類の感染症が増えてきました。登校前には、お子様の健康観察を十分にしていただき、無理のない登校としていただき、発熱等の場合はご受診もご検討ください。
- ・学校感染症に罹患した場合は、『出席停止解除願ひ』が必要になります。学校からお渡しすることもできますが、学校のホームページからもダウンロードすることができますので、ご利用ください。
- ・ランドセルの中に、マスク・ハンカチ・ティッシュ等の予備を入れておいてください。

### 【出席停止期間について】 \*症状によって異なりますので、かかりつけ医にご相談ください。

#### ★インフルエンザ★

発症した後5日間を経過し、かつ、  
 解熱した後2日間を経過するまで

#### ★溶連菌★

適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身症状がよければ登校可能

#### ★感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)★

下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能