



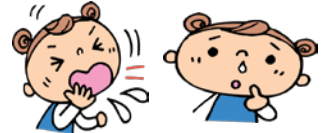
2月の保健目標

風邪の予防に努めよう

青方小学校でもインフルエンザや胃腸炎、風邪などでお休みする人が増えてきました。まだまだ寒さも厳しく、学校で過ごす子どもたちの健康状態が気になるところです。学校では手洗い・うがいの励行、マスクの着用、教室の換気などの保健指導に力を入れていますが、快適な家の中とは違います。登校前に、子どもの健康状態チェック、服装チェック、マスク着用チェックなど寒いところでの集団生活に合わせた配慮をお願いします。

健康状態チェック

- ・ 熱はないか
- ・ 元気はあるか
- ・ 食欲はあるか
- ・ せきやくしゃみ、鼻水など風邪症状はないか



★発熱していれば、学校を休ませ、様子を見てください。翌日まで発熱していればインフルエンザの可能性が高いので、受診をお勧めします。受診の際は一度病院へ電話をし、発熱外来の指示を受けたほうがよいでしょう。

服装チェック

★学校は暖房もなく、たいへん寒いので重ね着がお勧めです。



学校での重ね着のめやす

- ・ 下着
- ・ 薄手のTシャツなど
- ・ トレーナー、セーターなど
- ・ ベスト、やや薄手のはおりもの
- ・ 厚手のコートやジャケット、手袋、マフラー、帽子など（登下校時の防寒対策として）

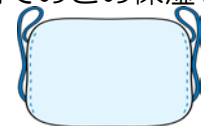
※教室内ではここまで着用しています。教室内でコート類は着用しないようにしています。コート類の袖などがごわついて学習しにくいからです。



※教室内でも寒くないような重ね着のしかたについてご家庭でも声かけをお願いします。

マスク着用チェック

学校には暖房も加湿器もありません。風邪をひいていなくても、マスク着用でのどの保湿をすることはお勧めです。学校は集団生活なので、風邪やインフルエンザなどのウイルスの侵入を防ぐのにも役立ちます。



せきエチケットで風邪やインフルエンザを防ごう

「せきエチケット」・・・マスクをつける

せきやくしゃみをしたときウイルスが飛び散るのをマスクがガードしてくれます。

病院などへ人ごみの中へいくときには必ずつけるようにしましょう。

マスクはのどの乾燥を防ぎ、外からのウイルスの侵入も防ぎます。

マスクをはずすときは・・・

① マスクの中央に触れないようにして耳からひも（ゴム）の部分を外します。

② 外したマスクはビニール袋に入れてからゴミ箱などに捨てましょう。