

ほけんだより 2月

徳島県立池田支援学校 平成28年2月発行

2月4日は「立春」で、春の始まりの日です。まだまだ寒い日が続いていて、春なんて遠い先という気もしますね。ところが虫たちは気温が上がってきたのを敏感に感じ取っているようです。先日保健室に二つ星のてんとう虫が入ってきていました。もう冬眠から覚めたのですね。私たちも寒いからと暖かい部屋でじっとしているよりも、外へ出て体を動かしてみた方が、春の始まりを感じられるかもしれませんね。

徳島県でインフルエンザ患者が増えています！



もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



【おうちのかたへ】



ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

出席停止期間は、発症した（発熱した）次の日から数えて5日、かつ、平熱に下がった次の日から2日経過するまでとなっています。

マスクはどうして必要なのかな？

せきやくしゃみで
ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

こたえ だいたい1～2メートルくらいといわれています。
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

かぜうつさない工夫は
エチケット

マスクをきちんとつけよう

ワイヤーが上
鼻のまわりに
すき間はないか？

マスクはあごの下までのばすよ！
マスクの折り目は下向きになるように
してウイルスを落とそう！

冬でも大切な水分補給！

冬は夏のように汗をたくさんかかないけど、呼吸をしているだけでも水分は失われていくし、冬は空気も乾燥しています。また、かぜで熱が出ているときは特に水分が大事です。熱で失われる水分を補給しないと脱水症という大変な状態になってしまいます！

かぜをひいたら...

しっかり水分補給