

ほけんだより 2月

2月4日は **立春**



少しずつ日が長くなり、日ざしも明るく、やわらかくなってきました。木々の枝先を見ると、小さな芽がつき始めているのに気がつきます。こんな春のかけらを少しずつ集めると、春に近づけそうな気がします。

冬のトンネルの出口が見えてきました。寒さもあと少し！新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防をしっかりと、元気に乗り切りましょう！



自分の中の鬼？

2月3日は節分です。「福は内！鬼は外！」と叫びながら大豆をまいて鬼（災難）を払い、無事を願う行事です。自分の中にいる鬼も追い出してしまいましょう。

イライラ鬼

子どもをイライラした気持ちにさせる悪い鬼

好きなことをしたり、悩みを相談したりしてイライラを解消しましょう



食べ残し鬼

子どもに好ききらいをすすめる悪い鬼

野菜や魚、何でも残さずよく食べて食べましょう



ねぼう鬼

子どもを布団の中でつかまえてねぼうに誘う悪い鬼

朝、目が覚めたらすぐ布団から出て顔を洗い、朝日を浴びましょう



むし歯鬼

子どもを甘いものに誘い、歯みがきをさせない悪い鬼

おやつをだらだら食べたり、歯みがきを忘れてしまわないようにしましょう



夜更かし鬼

子どもを夜おそくまでおかせない悪い鬼

眠っている間に「成長ホルモン」が出ます。おそくても10時にはねるようにしましょう



メディア鬼

子どもをスマホやテレビに長時間付き合わせる悪い鬼

スマホやテレビは1日2時間以内と決めて、後は外で遊んだり、読書をしたりしましょう



インフルエンザに注意！

昨年一昨年と児童の感染はほとんど見られなかったインフルエンザですが、今年は市内で学級閉鎖の措置を取っている学校もあります。しっかり予防対策をしましょう。

インフルエンザウイルスは、人の手から口や鼻を通してうつり、急に38℃以上の高い熱が出るのが特徴です。頭痛や腰痛、ふしぶしの痛みがあり、全身の倦怠感があります。発熱1日前から7日目頃までうつる可能性があります。「おかしいな？」と思ったら、熱を測り早めに医師の診察を受けてください。

こんなことに注意！

- 発病後、48時間以内に薬（抗ウイルス薬）を飲むと治療に効果的です。早めの受診をお勧めします。
- 規則正しい生活をし、十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう。
- 水分はこまめにとりましょう。
- 発症後5日かつ解熱後2日経過してからの登校が目安です。早すぎる登校は他のお子さんにうつしてしまう可能性があります。登校する際は、裏面にあります「インフルエンザ経過報告書」を提出してください。

