

2月のほけんだより

小倉台小学校 保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では「春の訪れの日」とされていますが、まだまだ寒い日が続いています。1月後半は小倉台小でもインフルエンザや溶連菌にかかった子が多くいました。引き続き感染症の予防に取り組んでいきましょう。このあと花粉症の時期となるため、くしゃみや咳、目のかゆみでつらい子が中にはいるかもしれません。気になる子はマスクやめがねなどで工夫して防げるといいですね。



発育測定結果(1月) ☆数値は小倉台小学校の平均値です。目安としてご覧ください。

男子	身長 (cm)	体重 (kg)	女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	121.8	23.6	1年	119.6	22.1
2年	127.5	26.7	2年	125.3	24.8
3年	132.5	30.3	3年	132.5	29.3
4年	138.6	33.2	4年	138.5	32.4
5年	143.3	35.8	5年	147.0	38.7
6年	153.3	45.5	6年	151.5	42.5

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

●「健康の記録」の配付について

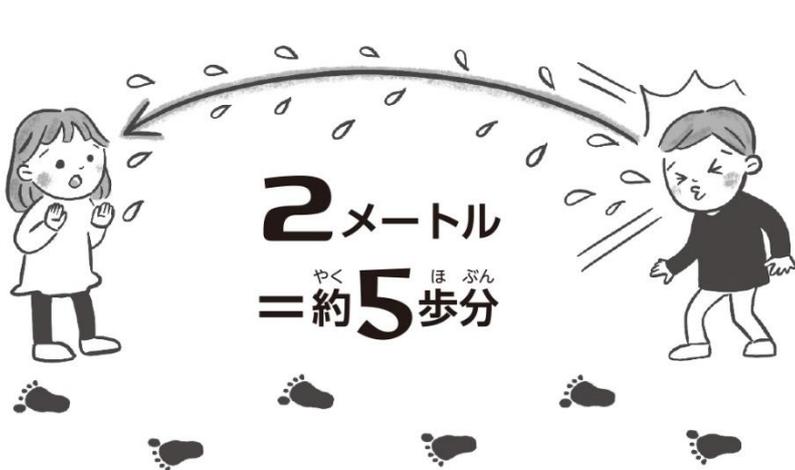
3学期の発育測定の結果を記載した健康の記録を1月30日(金)(6年生のみ29日)に配付いたしました。結果をご確認の上、**3学期の欄に押印していただき、2月6日(金)**までに、担任へご提出ください。また「健康の記録」は中学3年生まで使用しますので、大切に扱ってください。よろしくお願いいたします。

●ご家庭の連絡先について

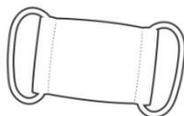
学校で具合が悪くなった場合、ご家庭や職場等に連絡をとることがあります。保護者の方の連絡先や携帯電話の番号などが変更になりましたら、学校担任までお知らせください。よろしくお願いいたします。

!!は〜っくしょん!!

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合)

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ(くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき)が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。