

市川市立市川小学校

保健室

令和6年2月2日

おうちのひと
よみましょう



2月5日は「ニコニコ」の語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、からだの免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。さて、日中は少しずつ暖かくなり、花粉も飛び始めています。夜はしっかり睡眠をとり、毎日元気に過ごしましょう！

感染症が流行中です！

全学年に、インフルエンザ A型・B型、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症が流行しています。どの感染症も、対策にはせっけんでの手洗いや、教室の換気などが大切です。

新型コロナウイルス感染症は、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」が出席停止となります。また、登校できるようになっても、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。蔓延防止にご協力をお願いします。

また、市川市内統一で、第三種その他の感染症（溶連菌感染症等）は、基本的には出席停止ではなく、欠席の扱いになりますのでご承知おきください。

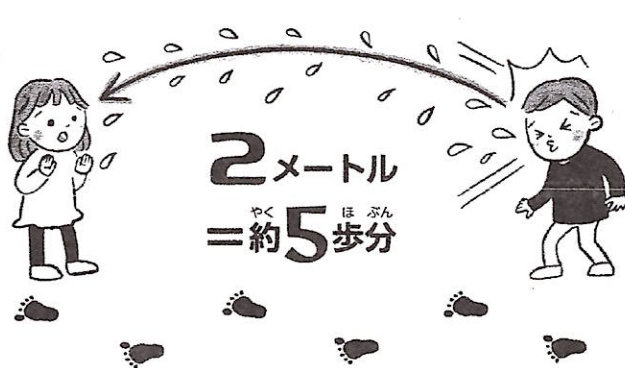
この症状はもしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

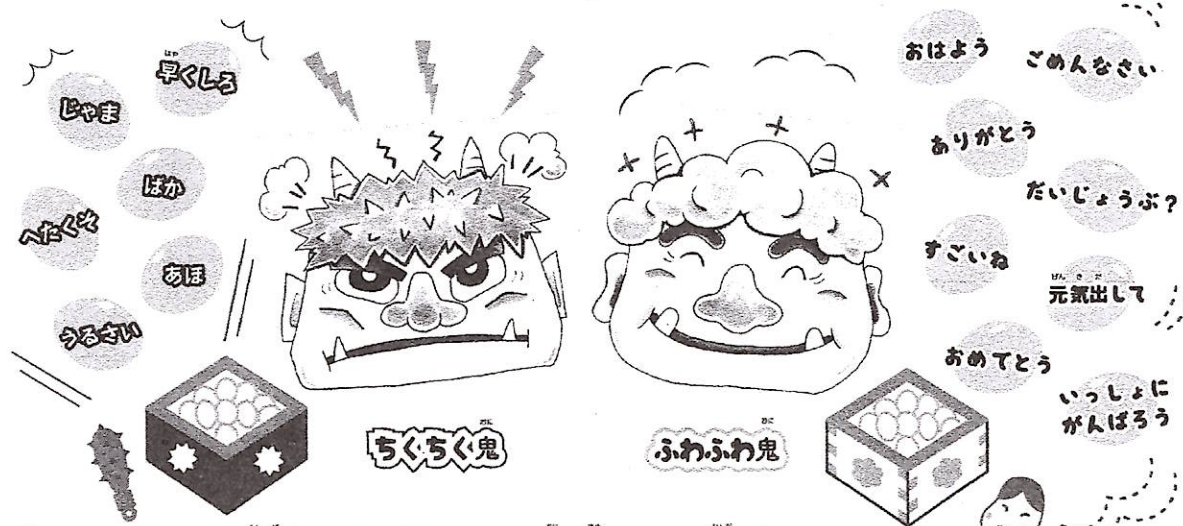


くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



毎日、ハンカチ・ティッシュ・マスクを持ってきましょう！

手を洗った後やケガをした時にハンカチがないと困ってしまいますね。毎日忘れないように工夫して準備しましょう。前日のうちに入れておく、玄関にメモを貼る、などがおすすめです。

マスクは、感染症の流行時にいつでも使えるよう、ランドセルにいつも数枚いれておきましょう。



市川小の感染症情報 (1月)

インフルエンザ (A型30名、B型11名)・新型コロナウイルス感染症 (9名)・溶連菌感染症 (6名)・マイコプラズマ感染症 疑い (1名) の報告がありました。

今月の保健目標 心の健康について考えてみよう