

お子さんといっしょにお読みください。

えがとお

天方小学校 ほけんだより
平成25年1月31日

2月4日は「立春」です。日も少しずつ長くなってきました。とはいえまだまだ寒く、インフルエンザへの警戒も続いています。体調に気を付けて、近づいてくる春に備えましょう。



インフルエンザを予防しよう

国立感染症研究所の調べによって、県内で注意報（流行前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性がある）・警報（大きな流行の発生・継続が疑われる）レベルまで達している保健所が多く見られています。また、森町内の学校でもインフルエンザにかかる子どもが増えてきました。インフルエンザにかからないよう、御家庭でも引き続き、予防対策をお願いします。

○手洗い・うがい

手洗い・うがいは、感染症予防の基本です。外から帰ったら、必ず行うよう心掛けましょう。



○マスクのつけ方

- ・上下が逆さまではないですか？
- ・鼻の周りにすき間はないですか？
- ・鼻や口がはみ出していないですか？

つけ方が違うと
効果も半減して
しまいます。

○咳エチケット

咳やくしゃみは、空気と一緒に吸い込んだほこりやウイルスなど、余分なものを追い出そうとする身体の働きの一つです。そのスピードは、秒速55～80メートルで、猛烈な台風と同じくらいの勢いです。周りの人にしたら、ものすごい勢いでほこりやウイルスが飛んでくるので、大変です。咳やくしゃみができるときは、必ず口と鼻に手を当ててしましょう。そのときには、手を洗ってきれいにすることも忘れずにしましょう。マスクをつけておくこともよいと思います。



○家庭内での予防

- ・患者はできるだけ個室に寝かせる。
- ・看護する人はマスク、手洗い、うがいをする。
- ・タオルの共用を避ける。
- ・部屋の換気をする。



お願い

- ・もしインフルエンザと診断されたら、必ず学校へ連絡をしてください。出席停止の書類を作成します。
- ・お子さんの体調が悪い場合、早退をする等の措置をとらせていただくことがありますので、緊急連絡先が変更になった場合は、必ずお知らせください。

2013年 花粉症情報

飛散開始時期

東海地方のスギ花粉飛散開始時期は、2月上旬からで、3月中旬にスギ花粉のピークとなる見通しです。スギ花粉のピークが過ぎた後は徐々にヒノキ花粉が飛び始め、4月上旬～中旬にピークを迎えるところが多くなるそうです。

飛散量

昨年の夏は記録的な残暑で、雄花の生育に適した条件でした。そのため、今年の花粉の飛散量は、多くなると予測されています。昨年に比べ、少ないところでも1.7倍、多いところでは2.5倍になると言われています。近年で大量飛散となった2011年に近い飛散量になる可能性もあるため、十分な対策が必要です。

予防と対策

特に花粉が多い日

- ・ 晴れて気温が高い日
- ・ 空気が乾燥して風が強い日
- ・ 雨が上がった次の日
- ・ 気温の高い日が2～3日続いた次の日

花粉が多い時間帯

- ・ 昼前後の1～2時間
- ・ 日没後の1～2時間

予防するには

- ・ 服装…表面がツルツルした素材のものがよいです。
ウールの素材の服はさけるようにしましょう。
- ・ マスク…つけると花粉を吸い込む量を3分の1～6分の1に減らすことができます。
- ・ メガネ…花粉症用のメガネではなくても、普通のメガネをするだけで目に入る花粉の量を3分の1に抑えることができます。

鼻づまり解消法

蒸しタオルで鼻からほほをおおって温める。
血行が良くなり、鼻づまりが和らぎます。



家に帰ったら「手洗い・うがい」もしましょう！

2月の体重測定について

日にち	学年	日にち	学年
2月 1日（金）	1年	2月 6日（水）	4年
2月 4日（月）	2年	2月 7日（木）	5年
2月 5日（火）	3年	2月12日（火）	6年

測定後、健康手帳を配布しますので、お子さんと一緒にグラフの作成をお願いします。