

# ぼけんだより2月

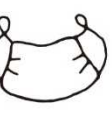


令和2年2月 6日  
青木村立青木小学校  
☆☆保健室発行☆☆



2月3日は節分でした。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがい、部屋の換気をしっかり行い、予防に努めていきましょう。

## 赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

マスクをつける	薬は入眠後に	ほかの原因に注意
<p>口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。</p> 	<p>リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。</p> 	<p>乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。</p> 

### △ 感染症の対応について



インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する季節です。感染症予防対策を行い、発熱・嘔吐・下痢等の症状がある場合は、早めに医療機関への受診をお願いします。

また、中華人民共和国で発生した新型コロナウイルスに関連した感染症に関しては、「指定感染症」として定める等の政令が決定されました。このため、新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法に定める第1種感染症とみなされ、当該感染症にかかった児童があるときは「治癒するまで出席停止」となります。感染の疑いがある場合は学校までご連絡をいただきますようお願いいたします。



WHOや国立感染症研究所によると、風邪やインフルエンザへの対策と同様に、咳エチケットや手洗い、アルコール消毒等、通常の感染対策を行う事が重要とされています。新型コロナウイルス感染症につきましては、日々状況が変化していることから、随時情報が更新されている状況です。厚生労働省や長野県のホームページに掲載されている情報等も必要に応じてご利用ください。

### ウイルスは

こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

### だから手洗い!


手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。



### 心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。


こんな体の症状には注意




- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどくさい

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

ポケットに入ってますか?




インフルエンザに注意



かゆくてヒリヒリ

こしもやけに気をつけて



水と水分補給が大敵

