

ほけんだより 2月

2023年2月1日(水)
 枚方市立牧野小学校 保健室

あつというまにもう2月

「2月は逃げる」という言葉通り、もともと日にちが短いこともあり、すぐに逃げていってしまえそう。クラスの人と一緒にいるのはあと何日? 毎日を大切に過ごしましょう。



アレルギーについて知っておこう

2月20日は「アレルギーの日」です。「食物アレルギー」がある人は、ある食べもの(卵や牛乳、小麦粉など)を食べると、顔や体がかゆくなったり、体調が悪くなったり、「アナフィラキシー」という、急いで病院に行



かないといけないとても辛い状態になってしまう場合があります。苦手だから食べないわけではありません。アレルギーは、誰でも、何歳でも、今まで食べていたものでも、急に起こることがあります。

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

<p> すっきりした〜! </p> <p>ぐっすり十分な睡眠</p>	<p> こちいい〜! </p> <p>ぬるめの湯船につかる</p>	<p> たのし〜! </p> <p>趣味の時間を大切に</p>	<p> おいし〜! </p> <p>ときには自分にご褒美</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

冬の皮膚トラブルへの予防と対処

指が乾燥してカサカサになると、切り割れたりしやすくなるよ!

<p>【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。</p>	<p>【しもやけ】手洗後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。</p>	<p>【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。</p>
------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

守ってね、出席停止期間

STOP!

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

コロナウイルス感染症

コロナウイルス感染症濃厚接触

…医師と行政の指示にしたがってください

インフルエンザ

…発症後5日(発症日は0日目)を経過し、解熱後2日を経過するまで

感染性胃腸炎(ロタ・ノロ含む)

…下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態がよくなるまで

※ 保護者の皆様へ 出席停止期間がわからない場合は、受診した病院にお問い合わせください