



2024年2月1日(木)  
枚方市立牧野小学校 保健室

### あっというまにもう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  
いってしまいそう。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ください

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。



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。

そとあそびんご、楽しんでますか?  
外に出て元気に遊ぼう!

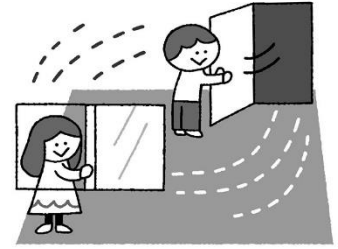
## 覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、  
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん  
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも!  
部屋の空気が汚れる前に

### インフルエンザ・コロナ・溶連菌などなど…感染症流行中です!!

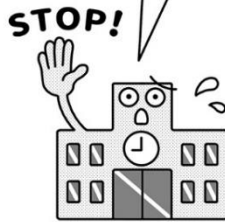
**インフルエンザ**…発症後5日(発症日は0日目)を経過し、  
解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

**コロナウイルス感染症**…発症後5日(発症日は0日目)を  
経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

**溶連菌感染症**…適正な抗菌剤治療開始後  
24時間を経て全身状態が良ければ登校可能



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。



### 部屋の湿度、なぜ大事?

湿度とは、お部屋の湿り度(水の量)を表す言葉です。ウイルスは、気温が低くて湿度も低い、空気がカラカラに乾燥した寒い日が大好き。元気に動きまわってしまいます。

湿度の目安は40~60%です。加湿器や濡れタオルを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。

