

# ほけんだより 2月

令和5(2023)年 2月 2日 (木)

枚方市立禁野小学校 保健室

タブレット配信 NO. 13

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、体の中の病気とたたかう力がアップしたり、リラックス効果があったり、健康のためにもとても大切です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染拡大で心配な日が続いていますが、みんなが笑顔になれるような毎日を過ごしたいですね。



引き続き

## 新型コロナウイルス感染症も インフルエンザも気をつけましょう



インフルエンザにかかった人が禁野小学校も増えています。1月には1・2年生で学級閉鎖、学年閉鎖をしました。新型コロナウイルス感染症で休んでいる人もいます。両方ともはやっていますので、引き続き「マスク着用」「手洗い」「こまめな換気」「なるべく人との距離をとる」など基本的な感染対策をしていきましょう。

感染症予防のポイント

感染症予防の **ポイント** は

### 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす!



マスクや手洗いで体にウイルスを入れない!



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う!

また、少しでも症状がある場合や感染したかも?と思ったら、無理をしないでゆっくり休みましょう。まずは電話でかかりつけ医や近くの医療機関に相談してください。引き続き、自分やまわりの人の健康を守るために、気をつけていきましょう。

# 保健委員会 かんきキャンペーン 実施中

じっしちゅう

保健委員会で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染対策として、かんきキャンペーンをしています。



〇日にちと時間：1月23日（月）～ 2月3日（金）（※計10日間）  
中休みと昼休み

〇内容 中休みと昼休みに、教室の運動場側とその反対側の窓やドアを2カ所以上開けてください。

保健委員が、各教室の窓やドアが開いているかどうかを見に行っています。  
中休みには、保健委員が放送もかけています。  
窓やドアが開いているかどうかは、毎回得点をつけています。

〇得点

- 3点：運動場側とその反対側の2カ所以上の窓やドアが開いていた。
- 2点：どこか1カ所の窓やドアが開いていた。
- 1点：保健委員が声かけをしたら、窓やドアが開いた。
- 0点：保健委員が声かけしても窓やドアが開かなかった。

かんきキャンペーンから1週間が経ちましたが、寒い中、どのクラスも窓やドアを開けて協力してくれています。いつもご協力ありがとうございます。

これからも教室をきれいな空気にしてみんなが元気に過ごせるようにしましょう。

Q1. 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2. 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服



こたえ

Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がる事が多く、たくさんの花粉が飛びます。  
また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。