



さいかいちようかくしえんがっこう
堺 聴 覚 支 援 学 校

ほけんしつ
保健室

れいわ ねん がつ
令和6年2月

2月3日は「節分」です。病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払います。たくさん豆をまいて、福を呼び込みたいですね！寒い日が続きますが、暖かくして元気に外で過ごしましょう！



2月の予定

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
6日(火) 午前中	体重測定	幼稚園	幼稚園は着脱しやすい服
7日(水) 午前中	体重測定	しょうがくぶ ねん ねん 小学部1年～3年	たいそうふく 体操服
7日(水) 10時～16時	しんり しめんだん 心理士面談	きぼうしゃ 希望者	なかおし りんり し たいおう 中尾心理士が対応します
8日(木) 午前中	体重測定	しょうがくぶ ねん ねん 小学部4年～6年	たいそうふく 体操服

※7日の心理士面談を希望される方は、担任または保健室まで申し出てください。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで
片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、
ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ←
何度か繰り返す



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



インフルエンザに 注意!



学校では現在、インフルエンザは流行していません。大阪府で冬の流行の時にインフルエンザが増えています。外から帰った後や食事前、トイレの後に手洗いを行うこと、咳のあるときはマスクをする等の対策を引き続き行ってください。

【インフルエンザの出席停止期間】

発症した日を0日と数えて、5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

○発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱など）が始まった日、その日を0日と数えます。

○1日の中で発熱と解熱が両方あった場合は発熱日となります。解熱した後2日とは解熱した日を0日と数えます。

○解熱後に再発熱した場合は、最後の解熱日で判断してください。

○幼稚園は、「解熱した後、3日を経過するまで」となりますので、ご注意ください。

発症 解熱	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可		
2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 5日目	登校可		
3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可		
4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可

○『登校許可書』を保護者に記入の上、提出してください。（治療証明書は必要ありません）