ほけんだより No.16

令和６年２月１日　岩国市立美和東小学校　保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目に邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式がありました。「あれ？前日？…もしかして！」。そう、前日2月3日は節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春をむかえましょう。

２月の保健目標

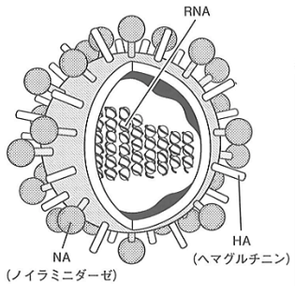
自分の身体をみつめよう

インフルエンザに要注意！

1月下旬頃から、美和地域でインフルエンザや発熱でお休みする人が増えてきています。近隣の小・中学校では、学年閉鎖の措置もとられました。冬は気温が低く、空気も乾燥しているため、抵抗力が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすいので、注意しましょう。

インフルエンザって？？

インフルエンザは気道感染症です。インフルエンザウイルスはA型、B型、C型がありますが、このうち流行を起こすのはA型とB型です。A型はヒトだけでなく鳥やウマ、ブタなどの動物にも感染することが知られていますが、B型はヒトだけが感染するといわれています。また、インフルエンザウイルスには「NA」と「HA」と呼ばれる2種類のとげがついています。A型の場合、「NA」と「HA」の構造が毎年少しずつ変化していて、免疫がつくりづらいため毎年かかることがあるのです。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？

原則　発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

発症日※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							※2

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

クイズ！

□にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよう。

①	②	③	④	⑤	⑥

節分・ことわざ　編

どんなに冷たい人でも、かわいそうだなと思って泣くことがある　→鬼の目にも〇〇〇

①

早起きは、何かしら良いことがある
→早起きは〇〇〇〇の得

②

強い人がさらに強くなること
→鬼に〇〇〇〇

③

カゼ予防・花粉対策　編

朝食・昼食・夕食を〇〇〇〇バランスよく食べて、抵抗力をつけよう。

④

外から帰ったら顔をあらったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう。

⑤

ウイルスが好きなのは、夜〇〇〇時間まで起きている子。

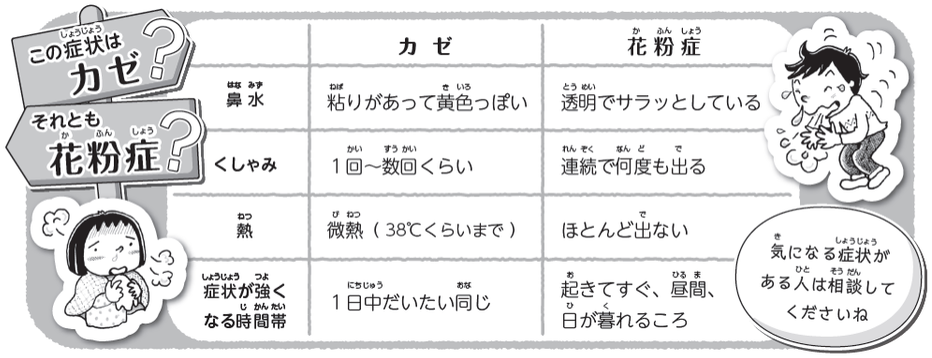
⑥

2月5日は…

笑顔の日

この症状はカゼ？それとも花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	１回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	１日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



クイズの答え

①ひ ②ん ③す
④え ⑤ち ⑥お