



# 保健だより 2 月



2月4日は「立春」。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。気温が低く、空気が乾燥しているため、ウイルスや細菌が空気中に舞い上がりやすくなります。感染症の流行に、引き続き注意し、疲れや体調不良を感じたときは、無理をせず、早めの休養を心がけましょう。

## 2月の保健行事

2日(金)AM	小1 歯科保健指導	9日(金)AM	小4 歯科保健指導
PM	中1 歯科保健指導		
7日(水)AM	高1 歯科保健指導	16日(金)AM	療育相談：希望者のみ
PM	高3 歯科保健指導		

## 新型コロナウイルス感染症・胃腸炎が流行しています

1月22日現在、学校では全学部で新型コロナウイルス感染症の罹患者が数名で、下痢や嘔吐などの胃腸炎症状でお休みする人も増えています。登校前の健康観察で、熱が無くても、食欲がなく朝ごはんを食べなかった、めずらしく学校へ行きたがらない、下痢がでていた。など、いつもと違う様子はありますか。気になる様子が見られる場合は、早めの休養や医療機関の受診をご検討ください。1日を通して学校で元気に過ごせる体調かどうか確認のうえ学校へ送り出させていただきますよう、御協力をお願いいたします。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



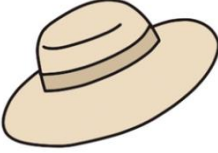



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

# 花粉が飛ぶ季節です

日本気象協会が2023年12月7日に発表した2024年春の花粉飛散予測によると、スギ花粉の飛散開始は早く早いところで2月上旬、東京では2月中旬ごろから飛び始め、飛散量は例年よりやや多めを予測しています。少しでも花粉症の症状をおさえるためには花粉を体に「つけない・いれない」ことが大切です。花粉症の人は、対策をしっかりとって過ごしましょう。毎年、花粉症による目のかゆみやくしゃみの症状が強く授業に集中できず保健室へ来室する人がいます。症状を軽くするために早めに医療機関を受診しましょう。

<p>●帽子…花粉が髪の毛につくのを防ぎます。</p> 	<p>●メガネ…目の周りが囲われているゴーグルタイプが効果的です。</p> 	<p>●マスク…鼻と口をしっかりとおい、すきまがあかないようにつけましょう。</p> 	<p>●コート…「ツルツル」した素材のものがおすすめ。花粉を払ってから家の中に入ろう。</p> 
---	---	--	---

## 今年度の歯科保健指導について

【配布物】(令和6年1月24日配布済み)

- ・令和5年度 歯科保健指導のご案内(全員)
- ・保健日より 歯みがき号(全員)
- ・歯みがき指導のお知らせ(小1、小4、中1、高1、高3のみ)

【動画配信(Teams)】歯科衛生士 道山先生 高木先生 作成

- ・歯みがきの練習・うがいの練習 (児童・生徒対象)
- ・介助みがきのコツや脱感作について (保護者対象)

※動画の詳細については、「令和5年度歯科保健指導のご案内」と「保健日より歯みがき号」を御確認ください。



## 対象学年に歯みがき指導を行います

小1、小4、中1、高1そして卒業に向けて、高3を対象に歯科衛生士さんによる歯みがき指導が行われます。日程は以下の通りです。持ち物などは特にありません。

日程： 2月2日(金) 小1、中1      2月7日(水) 高1、高3      2月9日(金) 小4

内容： 「歯みがきの大切さについて・むし歯にならないために・歯のみがき方」など  
小1は講話、それ以外の学年は歯垢の染め出しとブラッシング指導を行います。

## 療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生(福島県の針生ヶ丘病院勤務)による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

(主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。)

3月の療育相談日は15日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を2月16日(金)までに御提出ください。

----- きりとり -----

〈 令和6年3月15日(金) 療育相談 申込票 〉      (小・中・高) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組

児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_ 保護者・担当者氏名 \_\_\_\_\_

ご希望の相談時間 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~ ④12:00~

第1希望 \_\_\_\_\_ 第2希望 \_\_\_\_\_ 第3希望 \_\_\_\_\_

家庭・寮 → 担任 → 保健室