

早いもので2020年も2月に入りました。先月はインフルエンザの流行があり、3クラスで学級閉鎖を行いました。特に、休み明けの月曜日は体調をくずす人が多いようです。早寝・早起きの規則正しい生活をして体調管理を十分に行うとともに、手洗い・うがいで感染を予防しましょう。また、体調が悪いときは無理をしないで早めに休養をとるようにしましょう。



咳、くしゃみがでたらマスクをつける



マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



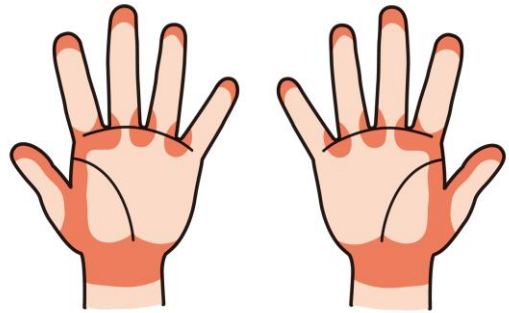
咳やくしゃみをした後、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

## きちんと手洗いでできていますか？

2月に入った現在もインフルエンザで休んでいる人がいます。感染を防ぐには、手洗いが重要です！



色の濃いところが洗い残しの多い所です。指の先、指と指の間、親指、手首などです。手を洗うときに、特に注意して洗うようにしましょう！

## 子ども朝会「かせ・インフルエンザの予防」について

1月16日（木）の児童朝会で、保健委員会が「かせ・インフルエンザの予防」をテーマに、正しい手洗いうがいの方法と「せきエチケット」について全校に発表をしました。

まず「あわあわ手洗いの歌」の音楽に合わせて、正しい手洗い方法を実際にみんなで作って確認しました。ぜひ、お家でも「あわあわ手洗いの歌」の手洗い方法で上手に手洗いをして手に付いたウイルスを洗い流しましょう。手洗いの後は、きれいなハンカチで手を拭くことを忘れずに！

うがいは、ぶくぶくうがいをした後に、上を向いて「お〜〜」と言いながらガラガラうがいをします。水の音がゴロゴロ震えていると、のどの奥まで洗い流せているサインであることが分かりましたね。

また「せきエチケット」では、せきやくしゃみのしぶきを他の人に飛ばさないように、マスクを着けたり、マスクを持っていないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえて、人がいない方を向くことを学びましたね。この発表で聞いたことは、かせ予防のためにとても大切なことなので、ふだんの生活に活かしていきましょう！

いつもポケットの中にハンカチを入れておこう！

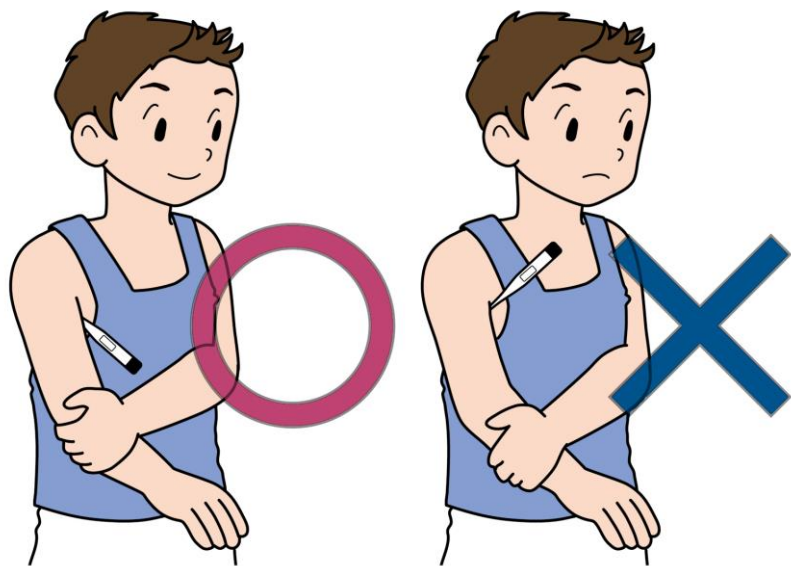
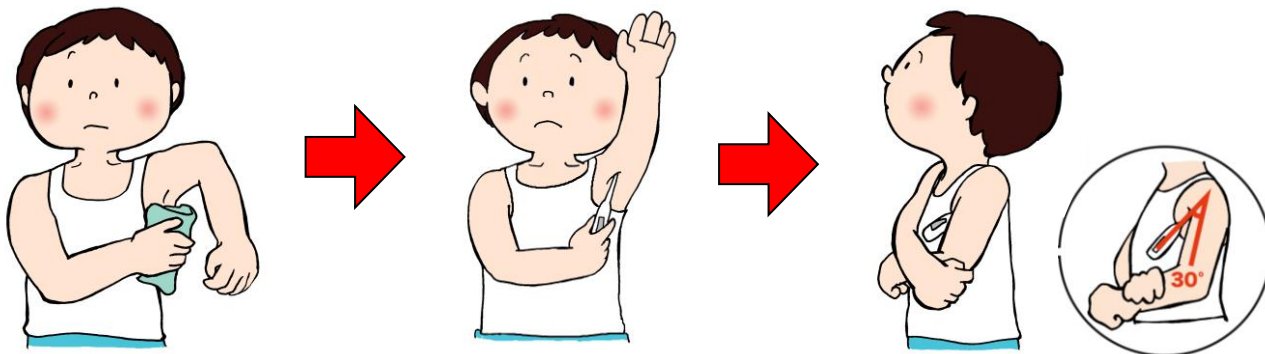


# 体温の測り方について

腋窩（わき）で測定する体温計は、正しい位置に当てないと、正確な体温が測れません。保健室でみなさんの測り方を見ていると、間違った測り方をしている人がいます。もう一度、基本を確認しましょう。

①あらかじめわきの下の汗を拭いてください。

②わきの下のくぼみの中心部に体温計の先端があたるように、斜め下方向（約30°）からはさんでわきをしっかり閉じます。



上から下に体温計をはさんでいる人が多く見られます。正しい方法は  
**下から上**です。

## 保健室からのご連絡



### 「学校感染症の診断書及び証明書（治癒証明書）」について

インフルエンザや水痘（みずぼうそう）、溶連菌感染症など、医師から学校感染症と診断された場合は、「出席停止」の扱いになり、欠席にはなりません。医療機関で治癒証明書が出された場合、学校へ提出するようにお願いします。出されなかった場合は、学校よりお渡りする「インフルエンザ等による出席停止期間の報告書」に保護者の方が記入し、提出してください。ご協力をお願いいたします。

※牛牧小学校のホームページ「保健室だより」の中に、「学校感染症の診断書及び証明書」と「インフルエンザ等による出席停止期間の報告書」が入っています。よろしければご活用ください。