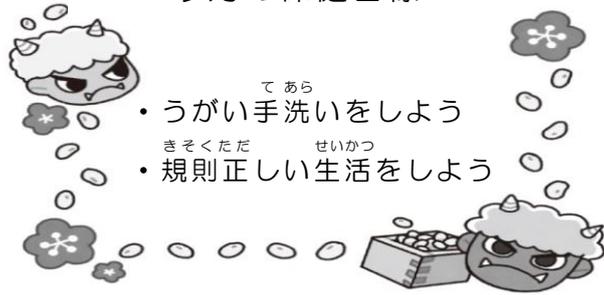


今月の保健目標



- うがい手洗いをしよう
- 規則正しい生活をしよう

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。

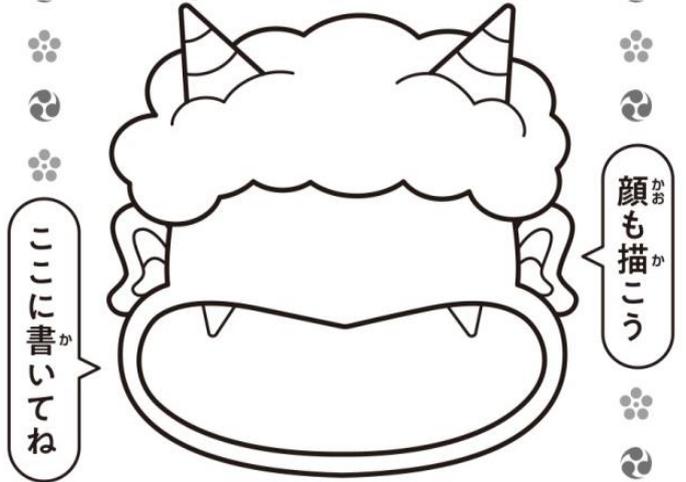
2月2日は節分ですね。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気に罹らなくなるという言い伝えがあります。大豆は栄養たっぷり！かぜなどの感染症にまけないように、大豆を食べて健康に過ごしましょう！



自分の中の健康を邪魔する鬼を書き除く！

- 例
- 夜ふかししちゃう鬼
 - 歯みがき忘れる鬼
 - 好き嫌いをする鬼 など

今年、みなさんは自分の中のだんな鬼を追い出したいですか？
こんな鬼を追い出したい！という鬼を、イラストの中に入れてみましょう。



○新型コロナウイルス感染症○

新型コロナウイルス感染症の流行が全国的に続いていて、まだまだ心配ですね。もしPCR検査で陽性になったらどうなるのかな……。など、新型コロナウイルス感染症についての疑問もありませんか？
佐賀県のホームページで、「新型コロナウイルス感染症に関するよくある質問」について、詳しく紹介されています。気になることがあれば、ぜひ見てみてください。

- ☆こんな内容が紹介されています☆
- 発熱や咳などの症状があり、新型コロナウイルス感染症かインフルエンザかわからないときはどうしたらいい？
 - PCR検査を受けた後はどのように過ごせばいい？
 - 濃厚接触者ってどんな人？
- など



きょうしつ かんき
教室の換気はできていますか？
 かんせんしょうよぼう からだ ふちょう よぼう やす しかん
 感染症予防、体の不調の予防のため、休み時間ごとに
 まど ひろ あ くうき
 窓などを広く開けてきれいな空気に入れかえましょう。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

閉めきった教室だと…



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空气中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなで協力して
 空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

※県内の感染症情報※

令和3年1月27日現在

1. 感染性胃腸炎（50名）
2. RSウイルス感染症（38名）
3. A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（35名）
4. 咽頭結膜熱（13名）
5. 突発性発疹（9名）

おうと ＊嘔吐＊

- 吐き気が強く、水分も吐くようなら、胃を回復させるためにしばらく様子を見ましょう。
- 吐き気が少し落ち着いたら、水分を少しずつ摂りましょう。
- 食べ物は、水分が十分に飲めて、食欲が出てきたら、少しずつ食べましょう。

まいとし じき かんせんせい いちょうえん
 毎年この時期は感染性胃腸炎が流行します。嘔吐や下痢をしたときの対応をみてみましょう。



げり ＊下痢＊

- 下痢がひどい時は、水分補給が大切です。嘔吐もあって水分が摂れないときは病院を受診しましょう。
- 下痢の時は、甘いもの、乳製品、脂っこいものはできるだけ避けましょう。