



令和7年2月3日
若楠小学校 保健室



2月3日は「立春」といって、春の始まりとされる日です。暦（1年間のなかの月日のこと）のうえでは、寒い冬が終わって、暖かい春が訪れる日とされていますが、まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。寒さで、手洗い・うがいや換気などが不十分になりがちですが、感染症対策を心がけたり、気候に合わせた服装を上手に調節したりしながら乗り切りましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

風邪
インフルエンザ
流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

佐賀市内の学校では「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎」等の感染症が流行しているようです。本校でも、1月中旬頃からインフルエンザが大流行中です。

感染力がとて強いインフルエンザウイルスには、まだまだ注意が必要です。

手洗い・うがいやマスクの着用などの適切な対策だけではなく、十分な睡眠やバランスの良い食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

【保護者のみなさまへお願い】

2月は、例年、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行のピークを迎えますので、引き続き、ご家庭においても「手洗い・うがい・栄養・休養等」の感染症予防の徹底をお願いいたします。また、登校後すぐに体調不良で保健室へ来室する児童もいます。朝のお忙しい時間ではありますが、登校前の健康観察をお願いいたします。



「食物アレルギー」とは？
体の「免疫」が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、アレルギー症状を引き起こす病気です。

きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、ときには命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

アレルギーの子が苦しそうときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。



がつ か たいかい 2月7日はマラソン大会！



いよいよ2月7日（金）はマラソン大会です。体育の時間に、練習を頑張っている姿が見られます。マラソンは、エネルギー消費の大きいスポーツです。十分に体調を整えて、当日、練習の成果が発揮できるように体調管理に気を付けましょう。

ぜんじつ ①前日まで

- 睡眠不足にならないように心がけ、食事は3食きちんと食べる
- かぜをひかないように、うがい・手洗いをして、体調を整える
- 手足のツメを短く切る



とうじつ あさ ②当日の朝

- 自分の体調をチェックする（下のような症状がないか、確認しましょう）
 - 睡眠不足 □朝食を食べていない □発熱・頭痛などカゼ症状がある
 - 吐き気・下痢をしている
 - 喘息の発作が出ている、もしくは最近よく出ている
 - その他、体の調子にいつもと違いはないか
- 朝食は必ず食べ、エネルギーを確保する
- くつはいつもはいている、はきなれたくつをはく



③スタートするまで

- くつがこわれていないか、しっかりひもを結んでるか確認する
- のどがかわいていなくても、水分補給をしておく
- 準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートをまっ



はし ④走っているとき

- 走っているときに、体の不調を感じたら、走るのをやめて、近くにいる先生や友達などに伝える
- 体調不良の人を見つけた場合はすぐに、近くの先生に知らせる

【こんな症状に注意！】

・胸が痛い ・呼吸が苦しい ・足がふらつき、もつれたり、ジグザグに走っている ・吐き気がする、または吐く ・ふらふらする、めまいがする ・頭がガンガンする ・冷や汗がでる など

あと ⑤ゴールした後

- すぐに立ち止まったり、座りこんだりしない（歩きながら徐々に止まる）
- タオルで汗を十分にふきとる
- 気分の悪い人は、周りにいる先生に伝える。
- ゆっくりお風呂に入って体をリラックスさせ、早めに寝る



【保護者のみなさまへ】1月に健康調査を提出していただき、ありがとうございました。大会当日まで1週間ありますので、それまでの間に、体調やけがで学校に伝えたいことがございましたら、担任または養護教諭まで連絡をお願いいたします。

また、当日の朝にも出欠連絡アプリ「れんらくん」のお知らせへURLを記載しますので、お子さまと体調確認をしていただき、必ずアンケートへのご回答をよろしくお願いいたします。