

# ほけんだより 2月

令和4年2月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは風邪などの感染症を追い払えません。これからも手洗い、マスク、換気などでしっかり予防しましょう。



# 風邪、インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 対策

★まずは基本の対策をしっかりと！

**手洗い**

登校後よりこまめに手洗いをしています

**消毒**

トイレ後  
給食前  
体育前後  
などに行っています。

**マスクの正しい着用**

特に鼻、ほお、あごにすき間をつくらぬようにつけるのがポイントです。不織布マスクをおすすめします。



## そろそろ花粉症の季節です

花粉症のメカニズム

- ①花粉が鼻や目から侵入
- ②免疫細胞が花粉を異物だと勘違い
- ③免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる
- ④花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃する

鼻がムズムズし出したら花粉症かもしれません。まだまだ風邪などの感染症にも気がつけたい時期ですが、どちらも負けない体をつくるポイントは同じです。「早ね早おき・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけましょう。

## 歯みがきでウイルス感染予防

学校歯科医 渡沼敏夫先生より

ウイルス感染は喉の菌の量と関係があり、喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。口の中がきれいになると喉の菌量が減り感染しにくくなると言われています。季節性のインフルエンザやお年寄りの肺炎予防でも歯みがきの効果は証明されています。もちろん、歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく基本的な体調管理や、手洗い、うがい等もしっかり行ってください。歯みがきをする時は、歯ブラシを持つ前によく手を洗い、飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かす、大きく動かさない、歯みがきをしながら動き回らない、口をすすぐ時は勢いよく吐き出さない、静かにコップ等に吐き出すようにするなど気を付けてください。

## 換気対策を強化しています！

**教室の換気の徹底**

出入り口や窓を常時少しづつ開けています。

10cm以上

## 保護者の方へ

教室は暖房をしながら常時窓を開けているため、寒さを感じるお子様もいると思います。原則、校内では外で着る防寒着は着ませんので、寒さを感じる場合は、温かい服装で登校させていただきますようお願いいたします。



## 大切な友だち、家族を守るために！

新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大が続いており、身近に感染者や濃厚接触者がいなくても感染してしまうケースが出ています。そのため、自分自身や友達が感染してしまうということも日常的になってくると思います。

そこで、自分の体調の変化に関心を持ち、体調がすぐれないときは、学校や習い事などはお休みをして様子を見るようにしましょう。

また、発熱やのどの痛み、頭痛が続く場合や風邪症状がある場合には、医師の診察を受けていただくようお願いいたします。

新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。もし友達が感染してしまった場合には、友達を思いやる気持ちを忘れずに、友達の様態を心配する気持ちをお子様と共有し、早く治るように励ましたり、治って戻ってきた時には温かく迎えたりしてほしいと思います。これからも基本の感染対策をしっかりと行い、一人ひとりができる行動をとってお互いを大切にしましょう。