



令和6年2月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

2月4日は「立春」で暦の上では春の始まりとなりますが、まだまだ寒い日が続いています。そして、寒さや乾燥した空気の中では、感染症にかかりやすく、私たち一人ひとりの行動がとても大切になってきます。現在、佐倉市内でも新型コロナウイルスとインフルエンザが流行しています。引き続き、手洗いなどの感染症予防対策をしっかりとしましょう。

ぜんこくせいしかつしゅうかんびょう よ ほうげっかん
2月 は 全国生活習慣病予防月間

せいしかつしゅうかんびょう よ ほう
生活習慣病予防

は **今** から!

とうりょうびょう、がん、のうこうそく、しんきんこうそく、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきました。「自分には生活習慣病なんて関係ない」とは思わずに、規則正しい生活で予防しましょう。

せいしかつ **こんな生活をしていませんか?** せいしかつしゅうかんびょうきけんど **生活習慣病危険度チェック**

- 朝ごはんを食べない
- いつも決まった時間に三度の食事をしていない
- インスタント食品が好き
- 食事に野菜が出ると残す
- 硬い食べ物がきらいであまり食べない
- 魚より肉をよく食べる
- おやつあめ、チョコ、クッキーなどの甘いものやスナック菓子が多い
- 飲み物はジュースを飲むことが多い
- 食べるのが早い
- テレビゲームをして遊ぶことが多い
- 夜10時以降に寝ることが多い
- 外で体を動かして遊ぶことが少ない



※3つ以上の項目にあてはまる人は要注意! 今のうちに改善しましょう。

さむ ま 寒さに負けず...
ただ 正しい姿勢で歩こう!

- 顔がうつむき気味になっていませんか?
- 肩と背中が丸まっていませんか?

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで歩きましょう。
- 時々、他の人に見てもらおうか、鏡に自分の体を映してチェックしてみましょう。



保護者の方へ

感染症発生状況について

本校では、1月中旬にインフルエンザA型、インフルエンザB型、新型コロナウイルスに感染するお子さんが出ています。佐倉市内では学級閉鎖をしている学校もあり、注意が必要です。引き続き、ご家庭でも感染予防について、ご協力をお願いします。なお、登校する際には「療養報告書」を持参の上、登校してください。「療養報告書」は本校のホームページよりダウンロードすることができます。ダウンロードできない場合は用紙をお渡ししますので、お知らせください。

＜インフルエンザの出席停止期間について＞

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

ふゆ すいぶん ほきゅう
冬でもこまめな水分補給で
かぜ予防

夏はのどがかわくので水分をたくさんとっていますが、冬でも水分をこまめにとることで、かぜやインフルエンザにかかりにくくすることができますと言われています。体の中にある繊毛(鼻・のど・気管などの空気の通り道の壁についている小さな毛のようなもの)は、ウイルスやほこりなどを追い出して、体に入れないようにする働きがあります。しかし、空気が乾燥していると、繊毛の働きは弱くなり、ウイルスなどが体に入りやすくなってしまいます。そのため、水分をこまめにとってのどを乾燥から守るとよいと言われているのです。

