



ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

2月4日の立春を過ぎ、暦の上では春がやってきました。まだまだ寒いですが、太陽の沈む時間が遅くなり、確実に春に向かっていることを感じますね。

さて、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックの終わりが近づくとつれて、連日、たくさんの選手の活躍が報道されています。メダルをとった選手も、そうでない選手も、その日、その一瞬のために練習を重ねて、きたことと思います。

みなさんも、何か集中したり、夢中になれたりすることはありますか？
自分の心の安定のためにも、好きなことを見つけていきましょう。



てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



10月から11月にかけてインフルエンザA型が全国的に流行し、その後はしばらく落ち着いていましたが、2月に入り、再び東京都内で、インフルエンザB型による「インフルエンザ流行警報」が出ています。常盤小では現在、インフルエンザによる欠席者は、毎日、5～6人ほどで、大きな流行にはなっていませんが、区内では、学級閉鎖や学年閉鎖も出ていて、まだまだ注意が必要です。

秋にA型にかかっている、B型にかかる人もいます。引き続き、手洗い、マスクなどで、予防を心がけてください。また、朝の体調がすぐれない場合は、登校せず、おうちで十分に休養をとるようにしましょう。

こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



あさ 朝ごはんを 食べる



たの しゅみを楽しむ



ともだちと はなす



◎水ぼうそうによる欠席が出てきています

幼児期に定期予防接種をしても、ブレイクスルー感染と呼ばれる軽い症状でかかる子が多いようです。潜伏期間は10～21日（平均14日）と長く、飛沫感染、接触感染のほか、空気感染も起こる感染症です。予防には、手洗いや咳エチケットなどの通常の対策が有効です。かかった場合は、**すべての発疹がかさぶたになるまで出席停止**となります。登校の際には、登校許可証をお持ちください。学校のホームページからダウンロードできます。

◎都内での花粉の飛散がはじまっています

晴れてあたたかい日や、風の強い日、雨あがりなどは飛散が多くなります。「花粉をからだにつけない、入れない」ことをめざして、マスクや耳鼻科への受診など、早めの対策をおすすめします。

