

ほけんだより 2月

ふじざくら支援学校 保健室 令和7年1月31日

3学期が始まってもう少しで1か月がたとうとしています。冬休み前から全国的にインフルエンザが大流行していて、1月に入ってもインフルエンザにかかる人が多いことがニュースなどで報道されていますが、ふじざくら支援学校のみなさんはとても元気で、先週は児童生徒106名全員欠席なしの日もあったほどです。

2025年、良いスタートを切ることができています。



みなさんがこのまま健康で良い一年になりますように…



今月は感染症予防週間があります

2月17日(月)～21日(金)はふじざくら支援学校の感染症予防週間です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、いろいろな感染症が流行します。感染症予防週間には、♪であらいのうた♪をお昼休みに流したり、感染症についてのミニ知識を放送したりしますので、ぜひ聞いてください。

ここでは、ノロウイルス予防のポイントをお知らせします。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後には特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後には水分補給を

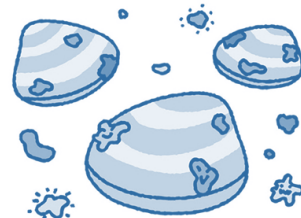
ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などから感染。十分加熱されたものを食べる

おやつを食べ過ぎに注意!

おやつを食べ過ぎていませんか? 体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して!

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生(3～4年生)の場合、およそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

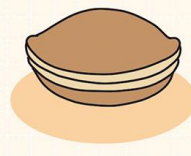
おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな? ○か×で答えてね。

① ポテトチップス 1袋分



② だらやき 1個分



③ アイスクリーム (小さいカップ) 2個分



[答え] ①× (1袋で約300～350kcal) ②○ ③× (アイスクリーム(小)1個で約200kcal)

2月の行事予定



行 事		対 象	日 時
小学部	体重測定(2月分)	高学年・Aクラス	2月 4日(火) 9:30～
		中学年・低学年	2月 5日(水) 9:30～
	体重測定(3月分)	高学年・Aクラス	2月27日(木) 9:30～
		中学年・低学年	2月28日(金) 9:30～
中学部	体重測定(2月分)	全 員	2月 4日(火) 9:30～
	体重測定(3月分)	全 員	2月27日(木) 9:30～
高等部	体重測定(2月分)	全 員	2月 3日(月) 9:30～
	体重測定(3月分)	全 員	2月26日(水) 9:30～

文責: 杉田希樹

ふせごう花粉症

【どんな時に花粉は飛ぶ?】

- ・ピークは1日2回
午前中と日が暮れた後
- ・雨が降った後の晴れた日と風が強い時には多く飛ぶ。

【外に出るときは…】

- ・マスクをつける
鼻とあごをすきまなく、きちんとおおう。
- ・帽子をかぶる
花粉が髪の毛につかないようにする。
- ・ツルツルした素材の上着を着る
家や学校の中に入る前に、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける
ゴーグル型で目のまわりをおおうものがおススメ!

花粉を吸わない
つけないがポイント

