

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、実際には、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も継続して流行しやすい時期です。こまめな手洗い、うがいをし、咳が出る時はマスクを着けましょう。

★2月の保健目標★

はなをかもう



【鼻のかみ方】

1. 片方ずつかむ…片方の鼻をきちんと押さえるようにします。
2. 鼻をかむ時には、口から息を吸い、口を閉じます
鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。
口を閉じられるよう介助してあげると、空気を鼻から出そうとします。
3. ゆっくり少しずつかむ…あわてずあせらず、少しずつかむことが大切です。
4. 強くかみすぎない…一度に力を入れず、少しずつかむようにします。

【咳やくしゃみのしぶきは、2メートルは飛ぶと言われています】



咳やくしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。対策としてはマスクをつける、口元をティッシュやハンカチ、腕などで覆う方法があります。



～ほけんしつよりお知らせ～



☆～2月の保健行事～☆

2/17 (火) 医療的ケア継続検診

2/25 (水) 健康相談 (対象者) 9時30分から12時まで

☆保健調査・主治医意見書等の返却が始まっています☆

先月、お知らせと一緒に、昨年お預かりした書類 (原本) を返却しています。内容を確認いただき、2月20日 (金) までに学校へ提出をお願いします。提出前に記入漏れがないか再度確認をお願いします。また、提出が期日より遅れる場合は連絡帳でお知らせください。

【保健調査票】全員 (新学年の欄に)

- ① 表面上部の保護者確認欄に保護者印またはサインと確認日を記入してください。
- ② 表紙裏の左下部にある表の欄に必ず平熱を記入してください。
- ③ 新小4年 (現小3年) は、新しい保健調査票の提出 (更新) となります。

①

確 認 欄	小・中		
	1年・4年	2年・5年	3年・6年
	押印または サイン	押印または サイン	押印または サイン
	年 月 日	年 月 日	年 月 日

②

学年	平熱	
1年 4年		℃
	平熱	
2年 5年		℃
	平熱	
3年 6年		℃

【主治医意見書】対象者のみ (新学年の欄に)

- ※受診時に主治医と内容を確認してください。
- ※主治医確認後、用紙左下の受診日・変更の有無・保護者印欄に記入をお願いします。
- ※新小4年は新用紙に更新となります。

保護者記入欄			
学年	受診年月日	変更	保護者印 またはサイン
年	年 月 日	あり・なし	
年	年 月 日	あり・なし	

※心臓・腎臓管理指導表及びアレルギー管理指導表、形態食・対応食用主治医意見書につきましては、原則1年毎となります。