



平成30年2月15日

大内西小学校

こよみの上では「立春」を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。

そろそろ今年度もまとめの時期になってきました。みなさんは、今年度をふりかえってやり残したことはありませんか？1から5年生は進級し、6年生は中学生になります。つぎの学年がスムーズに始められるように、準備をしましょう。

2月のほけん行事予定

1日(木) 安全点検
かんきょうえいせいけんさ
環境衛生検査

2日(金)～6日(火) 8日(木)～9日(金) 歯みがき指導

寒いけど…

部屋の空気をいれかえよう

空気をいれ替えると、いいことたくさん♪

かんきしら じっしちゅう
換気調べ実施中！！

ほけん委員会、換気調べを行っています。毎週3回、業間に教室の窓と出入り口のドアがあいているか確認しています。結果は、その日の給食の放送でお知らせしています。12月から行っていますが、まだ換気を忘れてしまうこともあるようなので、休み時間はいつも換気するように心がけましょう。

◎酸素がいっぱいのきれいな空気になる！
→頭がすっきりして集中力アップにつながる。

◎かぜやインフルエンザのウイルスが部屋に残らない！

◎いやな臭いが残らない！

◎ほこりを外に出す！

部屋の2か所をあけて、空気入口と出口をつくる
1時間に1回 5分間

おすすめの換気の方法

インフルエンザに注意

3学期の始業式から流行していたインフルエンザですが、今は落ち着いています。しかし、油断はできません！

今年度インフルエンザにかかった人の、約8割がB型です。一度インフルエンザになっても、またちがう型になる可能性があります。

インフルエンザによる出席停止者数(真岡市)

日付	出席停止者数
1/9	100
1/16	280
1/23	260
1/30	220
2/5	180

市内では、ピーク時に比べると少なくなっていますが、まだ、100人以上の出席停止者がいます。

県内では、学級閉鎖や学年閉鎖を行っている学校も多くあります。

インフルエンザウイルスの型によるちがい

A型 症状
・高熱
・のどの痛み
・鼻づまり

B型 症状
・腹痛
・下痢

かぜ症状と比べて感染力が強い

気をゆるめずに心がけよう。

うがい
手洗い
マスク
バランスのよい食事
早ね早起き

そろそろ...

花粉に気がつきたい季節になりました



花粉症になる年齢が低くなっています。

花粉症は大人の病気と思っている人は
いませんか？ “花粉デビュー” の年は、
平均7.4歳といわれています。

また、いま花粉症になっていない人
も、いつ花粉症になってもおかしくあり
ません。

花粉症予防のポイント

できるだけ、花粉を
避けること！

外に出るとき



マスクや帽子を
身につける。

室内に入るとき



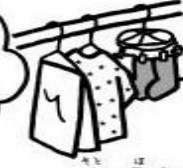
帽子や洋服についた
花粉をはらい落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと
花粉がつきます！

洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、
症状が悪化する。

2月～3月に飛んでいる
おもな花粉



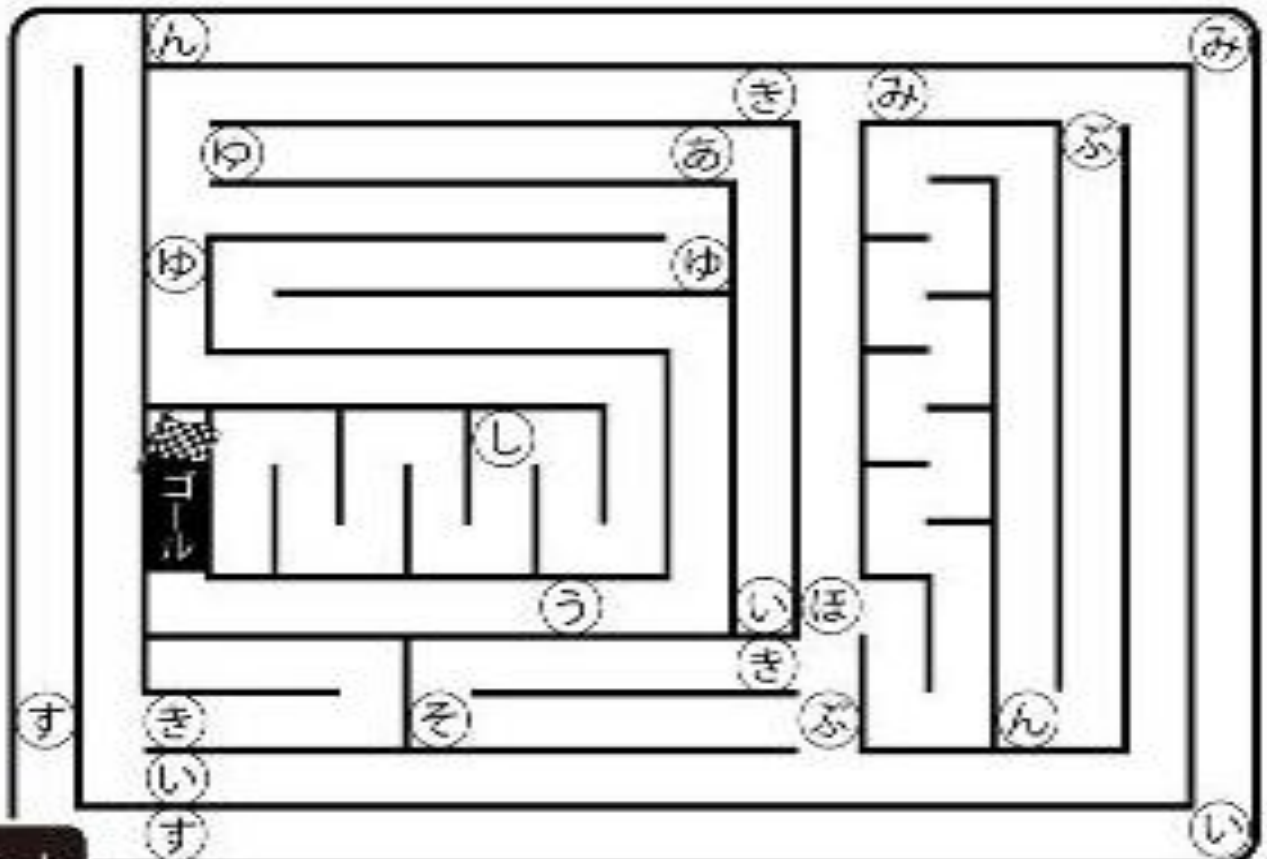
スギ



ヒノキ

めいろ
DE
クイズ

夏にも冬にも大事なものは？



スタート