

ほけんだより



令和5年2月7日
10号
松原第三中学校 保健室

2月は別名、梅見月とも言われます。梅の花は厳し
い寒さの後、2月の中旬ごろに見ごろをむかえます。
春の訪れを告げる花です。

2月4日の立春を過ぎると暦の上ではもう春
ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。油断
はできませんが、梅の花のようにウイルスや寒
さに負けず、元気に春をむかえられるよう引き
続き感染症対策に取り組みましょう。



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

三中でも、3学期が始まってすぐから、どんどんインフルエンザでの欠席が増え、学級閉鎖
や学年閉鎖を行いました。校医さんにお話をうかがうと、インフルエンザの子どもへの
感染がとても多くなっているとのことでした。子どもは今までにかかった病気が少なく
免疫力が弱いことや、3年ぶりの流行であることなどが原因と考えられます。

流行をおさえるためにも、基本的な感染症対策にくわえて、発熱や咳・鼻水などの風邪
症状がある場合は学校を休み、病院を受診するようにお願いします。

始めよう!

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

- マスク**
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!
- 帽子**
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{4}$ に!
- 落とす**
家に入る前に落とす
車の中に花粉を持ち込まないようにしよう。
- うがい**
のどに落ちた花粉を取り除こう。
- 顔を洗う**
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

花粉症? カゼ? セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

毎年花粉症の症状がある人は早めの対策をはじめましょう。花粉症によって鼻やのどの粘膜が傷ついていると感染症にかかりやすくなります。花粉症かカゼの症状かわからない場合は左の表を参考にしてみてください。

☆ほけんしつより☆

自分は花粉症じゃないから大丈夫だと思っている、ある年から突然花粉症の症状があらわれる、ということもあるそうです。今年の近畿地方の花粉は例年よりやや多くなる予報です。花粉症対策は、感染症対策でもいえることですが、普段からの体調管理がとても重要です。体調が悪いと花粉症の症状は悪化するので普段から体調をととのえておく必要があります。特に睡眠不足は花粉症を悪化させます。普段から十分睡眠をとり、バランスのいい食事を心がけてくださいね。

