

ほけんだより 2月

令和5年2月15日 松原市立松原第七中学校 保健室

急に暖かくなったと思えば、また寒くなったり・・・今年インフルエンザも流行しています。体調をくずさないように気をつけてください。

予防の基本は、手洗い、マスクの着用、換気です。マスクの着用は、鼻やのどなどの粘膜の乾燥も防いでくれます。また花粉症の症状も出始めるころなのでその予防にもなります。

今年の春の花粉は、過去10年間の平均の1.5倍以上になる予想！！

今年の春のスギ・ヒノキの花粉数は一部の地域を除き、全国的に多くなり過去10年間の平均値の1.5倍以上になる見通しだそうです。

最近、なんだが目がかゆかったり、鼻がむずむずしたりしていませんか？例年2月中旬ごろから拡がり始めるようなので、花粉症の対策も必要です。



○くしゃみができる時はマスクをつけましょう。また、飛沫が飛ばないようにできるだけ下を向いてみましょう。また、マスクが間に合わず手でおさえた場合は、早めに洗きましょう。

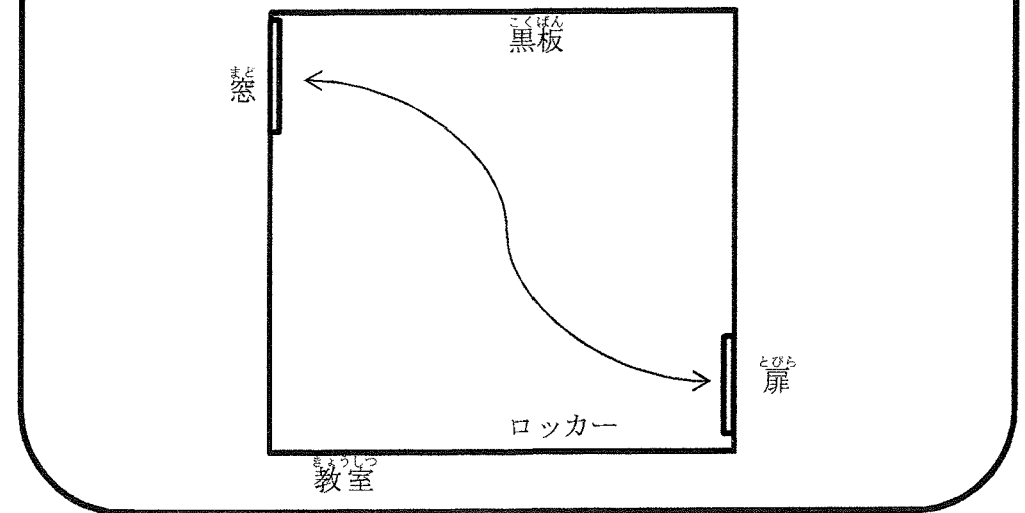
○目や鼻をさわる前に手指を清潔にする。
手洗いをこまめにし、手指を清潔にしていれば、目や鼻の粘膜にふれても心配はないと思います。ただし、さわった後は手指を早めに洗ってきれいにしておきましょう。
目元をガードしてくれる花粉対策メガネは、うっかり目をさわることを防いでくれる効果もあります。

○マイティッシュ&ゴミ袋を持参しよう。
鼻水など拭いたティッシュは小さなゴミ袋に入れて、できれば持ってかえるようにしてください。

換気をしよう

まだまだ寒いですが休み時間ごとに、窓や扉を開けて空気の入れかえをしましょう。教室など部屋の対角線上にある窓や扉を開けて空気の流れをつくると効果的です。

換気の仕方例>前の窓1カ所と後ろの扉1カ所を開けるなど。



感染症対策の基本となる換気は、空気と一緒に花粉も舞い込みやすくなります・・・ですが、花粉の飛散の少ない時間帯や風向きを意識して換気することで花粉が入り込む量を減らすことができます。

インフルエンザ経過報告書について

この何年間か全く流行しなかったインフルエンザですが、今年は感染する人が多くいます。

以前からインフルエンザに限っては登校許可書がなくても医師の指示があればその通り登校することができていました。今年度も基本的に同じなのですが保護者の方に「インフルエンザ経過報告書」をご記入してもらいご提出いただいております。学校のホームページにも載せてありますので必要なときにはご活用ください。

