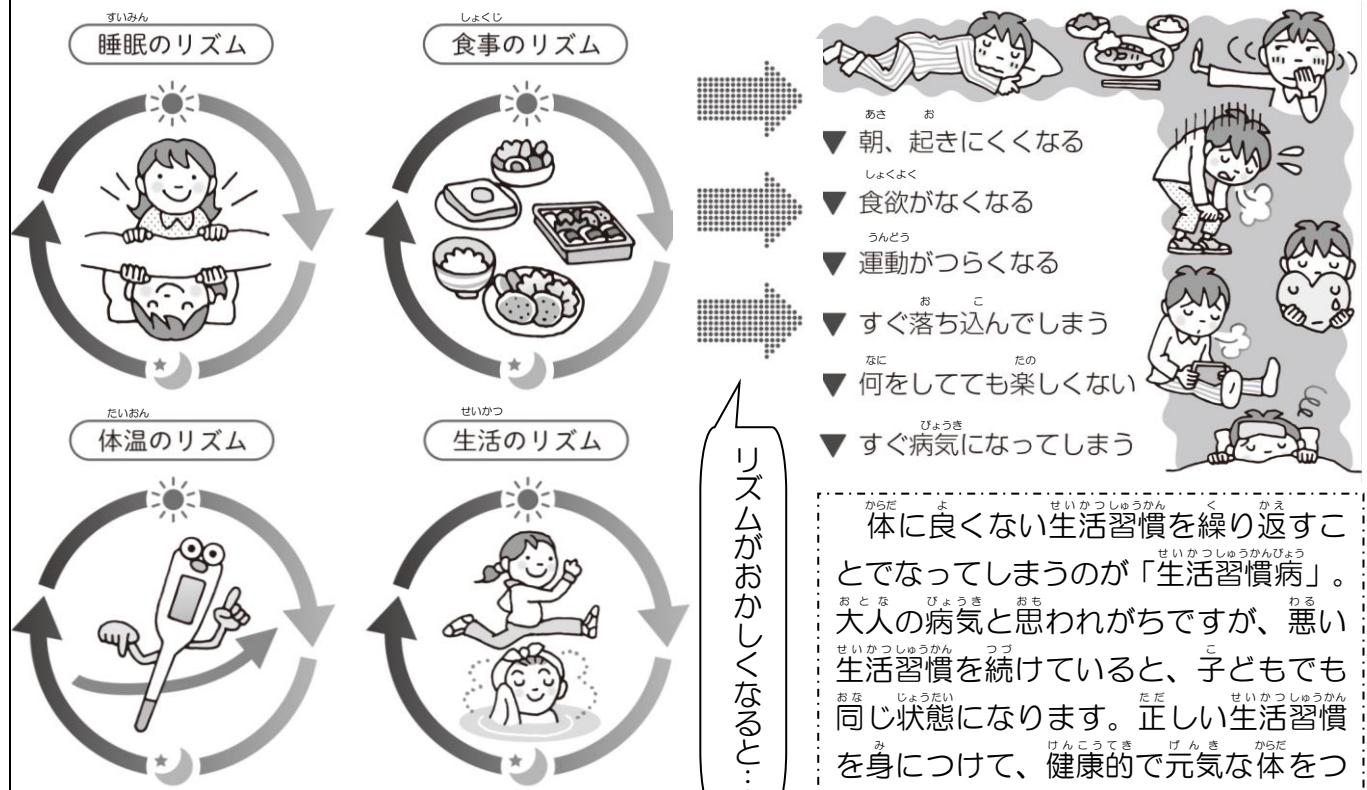


2月 保健目標:かぜをひかないように気をつけよう!

季節が冬から春へと変わる時期に、初めて吹く暖かく強い南風を「春一番」と呼びます。少しづつ日が長くなり、梅の香りも漂い始め、これからみなさんもあちらこちらに春の訪れを発見することができるでしょう。

しかし、「立春」を過ぎた暦の上では「春」を迎えましたが、雪がちらつき、まだまだ寒い日が続いています。巷ではインフルエンザが猛威を振るい感染が拡大しています。残りの学校生活を元気に過ごすためにも、手洗い、うがい、換気、マスクの着用など、基本的な感染予防対策を見直して、うつらない、うつさない努力を続けていきましょうね。

からだをめぐる いろんなリズム



堺市立浜寺石津小学校
保健室
No.10
R8. 2. 13

花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けます。

- 栄養不足
- 睡眠不足
- 運動不足
- ストレス
- など…



乗の花か毎日
粉ふん日々
切きの季節が
いまじょう
う。に

そろそろ花粉が飛び始めます。体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫が、過剰に反応するのが花粉症です。これまでに花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。しかし、早めに治療を始めると、症状が出るのを遅らせたり、軽くさせたり、また使用する薬の量を減らせることが期待できます。花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう。



かぜ 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとて
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- ① 猫たじ げんかん ふく
てあら 手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉のひさんをおお
ひつよう いじょう の多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ シルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

保護者のみなさまへ

日頃よりお子様の健康観察、健康管理にご配慮をいただきありがとうございます。現在、インフルエンザの感染が拡大し、本校でも欠席する児童が増えています。インフルエンザは、治療薬を使うと早く解熱することができます。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。平熱に戻ったとしても、周囲に感染させる危険性がありますので、医師の指示や出席停止期間はくれぐれも厳守していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

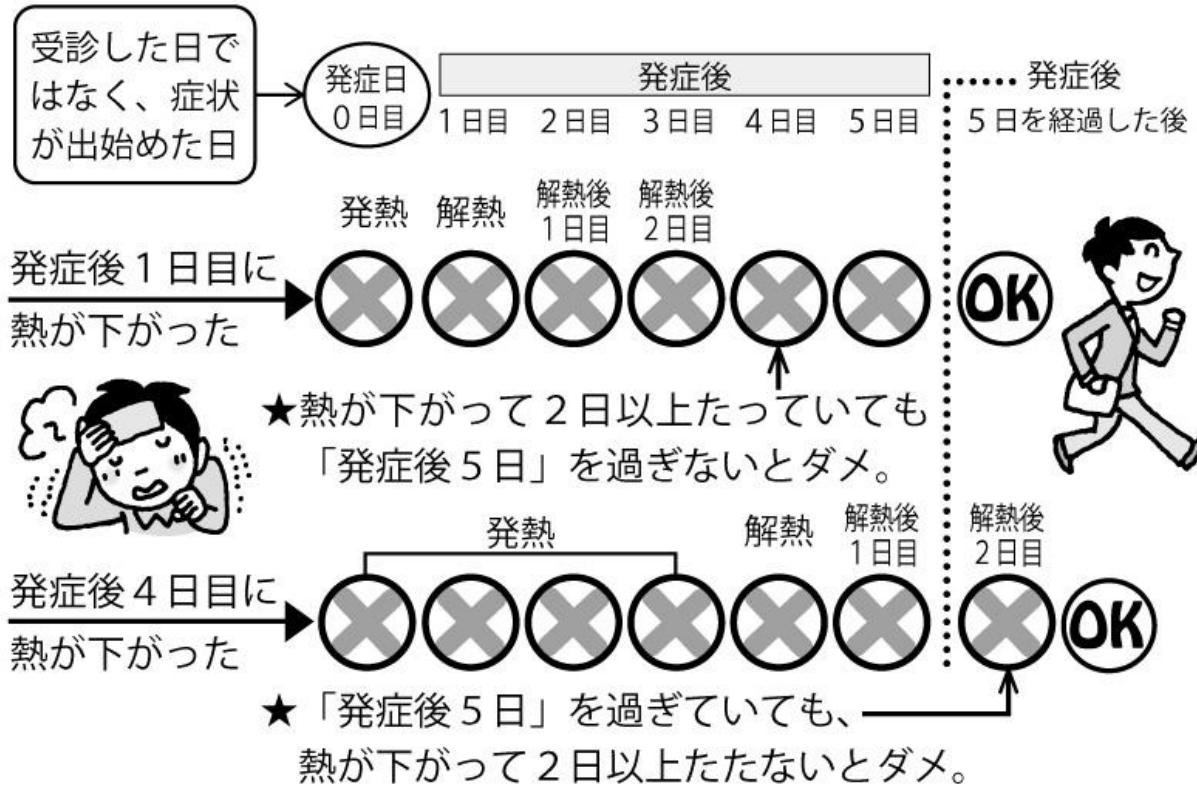
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあっては、3日) を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38°C以上)	通常は微熱 (37~38°C)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

免疫力アップ! 笑って

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪