

すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年1月31日
笠間小学校 保健室

2月4日は「立春（りっしゅん）」といい、暦の上では春の始まりを意味しています。とはいっても、まだまだ寒い日が続きます。校内も感染症対策のため継続して換気を行っていますので、重ね着やあたたかい服装で寒さ対策をしましょう。

また、すでに花粉がとびはじめて、花粉症の症状が出ている人もいます。心配な人は、早めに医師に相談をして、治療や対策をするようにしましょう。



花粉症の季節がやってきました

雨がふったつぎの日は、気温があがることが多く、たくさん花粉がとびます。きゅうにあたたかくなった日や、かぜがつよい日もちゅういがひつようです。

花ふんのつきにくい服をえらんだり、花ふんしょう用メガネやマスクをつけるなどして、たいさくをおこないましょう。また、しょうじょうが出る前に、花ふんしょうのちりょうをはじめると、つらいしょうじょうをおさえたりすることもできるので、かかりつけの病院などへそだんしましょう。

【花ふんしょうたいさく】



そのほかの花ふんしょうたいさく

- ✓ いえの中に入る前にふくなどについた花粉をはらう
- ✓ うがいをしたのどについた花粉をあらいながす
- ✓ 早めに病院へいってそだんする
- ✓ きそく正しい生活リズムでかふんにまけない体づくりをする

👉 かぜかな？花ふんしょうかな？下のひょうをさんこうにしましょう。

この症状はカゼ？ それとも花粉症？	はな水	かぜ	花ふんしょう
くしゃみ	ねばりがあってきいろっぽい	1回からすう回くらい	とうめいでサラッとしている
ねつ	びねつ(38度くらいまで)	ほとんどでない	れんぞくでなんどもでる
しょうじょうが強い時間	1日中だいたいおなじ	おきてすぐひるまゆうぐれどき	ほとんどでない

気になる症状がある人は病院等へ相談しましょう



インフルエンザにご注意ください

- 全国的にも今年度はインフルエンザが流行し、茨城県内や市内においてもインフルエンザが発生しています。
- インフルエンザは、学校保健安全法第19条により、出席停止となりますので、インフルエンザの診断を受けた場合は、学校へお知らせください。
- インフルエンザの出席停止期間は、

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

となっています。ただし、熱が下がった日により、出席停止の期間が延長されることがありますので、熱や症状が長引く場合などは、かかりつけの医師に相談し、出席停止期間をご確認ください。

手洗いで感染症予防



感染症予防の対策で大事な「手洗い」。みなさんは、石けんでしっかりと手を洗っていますか？石けんで手を洗うことで、手についたウイルスや汚れを洗い流し、接触感染(せつしょくかんせん)を防ぐことができます。下の図で「手を洗うタイミング」も確認して、今後もていねいな手洗いを続けていきましょう。

