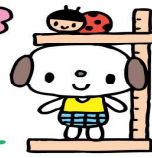




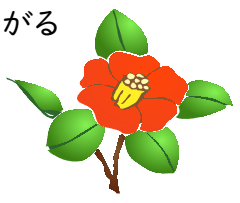
ほけんだより



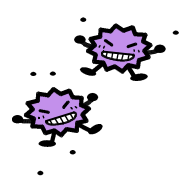
令和 6年 2月 14日
鳴子小学校 保健室
2月号
おうちの人とよみましょう

今年は暖冬と言われ雪も少ないのですが、今週は日中、4月並みに気温が上がる予報が出ており、花粉症が心配です。

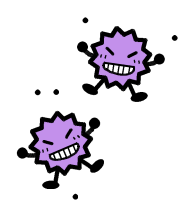
また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎はまだまだ油断できません。



「規則正しい生活」をして、病気に負けない体を作ることを心掛けていただき、引き続き、感染症の拡大防止の御協力をよろしくお願い致します。



花粉症の季節です



今年も花粉症の季節がやってきました。

花粉症とは、花粉が体の中に入ってきて体が「悪いものが入ってきた。」と勘違いし、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとする症状のことをいいます。

花粉症の症状と風邪の症状は見分けにくいいため、症状がひどくなる前に受診し、お薬をもらっておくと良いでしょう。

花粉症の症状をおさえるポイントは、「花粉を体につけない・入れない」ことです。可能な限り予防に努めましょう。

<主な予防法>

- * マスクやメガネをつける
- * 外出から帰ってきた時は、玄関前で花粉を落とす
- * 帰宅後は洗顔やうがいをする
- * 布団や洗濯物は取り込む前に花粉をよく落とす
- * 掃除をこまめにする
- * 表がツルツルしている上着を着る



はら あら かふん

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト

そと かふん はら お
外で花粉を払い落とそう

て あら かふん なが
手を洗って花粉を流そう

感染性胃腸炎に御注意を!

感染性胃腸炎は、毎年秋から春先にかけて全国的に流行し、その多くがノロウイルスを原因としています。

ノロウイルスは、食品からの感染だけでなく、ウイルスがついた手を介しての感染や、空気中に飛散したウイルスを吸い込むことでの感染もあります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防するために、手洗いの励行、調理時における食品の十分な加熱、発症者の嘔吐物や排泄物の適切な処理等を日常生活で心掛けましょう。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などでウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分に加熱されたものを食べる

空気、照度検査がありました

2月6日(火)、学校薬剤師の大沼先生に4年生教室の空気(二酸化炭素)と照度の検査をしていただき、結果はすべて基準値内でした。

冬は乾燥するので湿度に注意すること、風邪をひかない程度に窓を開けて換気をすること、まぶしいと感じる時は、照明とカーテンを使って調整すること等の御指導をいただきました。

これからの季節は換気をした時に花粉が入り込むことも予想されます。

花粉情報や天気予報を確認しながら、可能な範囲で引き続き換気を続けましょう。

