

# ほけんだより

令和6年2月1日(木)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室



※おうちの人と  
いっしょに読みましょう。

## 花粉症の季節が やってきました



花粉症とは、スギやヒノキなど植物の花粉が飛ぶことで、目がかゆくなったり、くしゃみや鼻水がでたりするアレルギー症状のことです。花粉症を和らげるために対策をしておきましょう。



①花粉がつきにくい  
ツルツル素材の服を着る



②花粉を落として  
屋内に入る



③帰ったら手洗い・  
うがいをする



④顔を洗う



⑤病院受診

花粉症は放っておくと悪化しやすいです。早めに治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりすることができます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

## おぼえておこう

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に何度か繰り返す



## よくあるかんちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」

風邪は症状を和らげるものです。治すのは元気になるという体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」

風邪薬にはカフェインが含まれているものもあります。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎると頭痛などが起こることもあります。



- ・ 早ね
  - ・ 早起き
  - ・ 朝ごはん
  - ・ 運動
- ★規則正しい生活で体を元気にしよう

## 保護者の方へ ~感染症にご注意ください!~

最近、学校内でもインフルエンザ B型や新型コロナウイルスでの出席停止が増えています。発熱による早退者が多く、学級閉鎖になったクラスもあります。ウイルスの型が変化しているため、何度も感染症にかかるお子さんも少なくありません。そのため、学校では石けんでの手洗い、換気、体調不良時のマスク着用、給食時に机を前に向けて食べる、などの感染予防を徹底しています。

ご家庭でも予防を心がけていることと思いますが、お子さんが体調不良を訴えた場合は、無理せず、自宅療養をするようお願いいたします。保護者の皆様もお体に十分お気をつけください。

### インフルエンザにかかったら

登校  
できません

「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」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

### コロナにかかったら

登校  
できません

「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	軽快	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	軽快	1日目	登校OK			
発症	発症	軽快	1日目	登校OK			

# 免疫カアップ!

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し、風邪などにかかりにくくなります。



## 予防方法は?

### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。

### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事によって体の抵抗力を高めることも大切です。



ウイルスは鼻やのどから約20分で細胞の中まで侵入します。



- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル



たぐさんの人がされるものだよ



さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう



ため「水分補給しな

于野にとれる印たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

