

# ほけんだより2月

2023.1.31

関中学校

保健室 No.22

寒い冬も、あともう少しのところまでできましたね。2月4日は、暦の上では「立春」で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症がまだまだ感染拡大中!!油断せずに手洗い・うがい、マスクの着用をしっかりと行い予防しましょう。

## やさしさ BINGO

いつもの自分を振り返って、

〇をつけてみましょう。

いつく当てはまるかな?

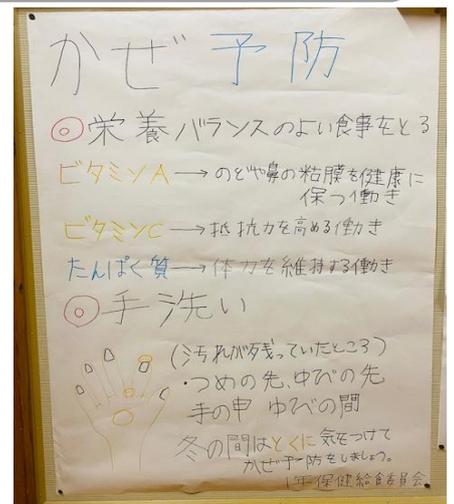


## ～保健給食委員会より～

保健室前の掲示物見ましたか??

後期保健委員さんが「かぜ予防」「給食の残飯」についてまとめました。

かぜ予防の手洗いでは、自分が普段洗っているやり方をふりかえてみてください!今やっている手の洗い方では、きちんと洗っているようで、洗えていないかもしれません(´;ω;`)洗い残しがあるポイントを確認して、普段手を洗う時に気をつけてみてください。



## あなたは給食残さずに食べていますか?

人それぞれ好きなもの嫌いなもの、食べられる量など違うと思いますが、毎日の給食は栄養バランスが考えられて作ってもらっています。今まさにみなさんは大事な成長期です。将来の自分のためにも、栄養バランスがよい食事をめざし、作ってもらっている人に感謝をしながらいただけるといいですね(^-^)/

# 花粉症対策 合言葉は

つけない

落とす

つけない

## マスク

花粉を吸い込む量が  
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に!

## スベスベした服

ポリエステルなどが  
オススメ。



## 帽子

つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

## メガネ

目に入る花粉が  
最大で  $\frac{1}{2}$  に!

私は花粉症じゃないから大  
丈夫と思っていませんか?  
年齢とともに発症する人も  
増えてきていますよ!!

免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで  
免疫力をアップさせ、  
花粉に強い体を  
作ろう!



落とす



## 家に入る前に落とす

家の中に花粉を  
持ち込まないようにしよう。



## うがい

のどに流れた  
花粉を取り除こう。

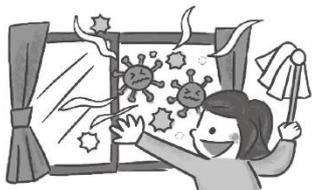


## 顔を洗う

目や鼻の周りは  
特に丁寧に洗おう。

感染症予防の **ポイント** は

**減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを

**減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを

**入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと

**戦う!**

花粉症?

かぜ?

セルフチェック



## 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

## かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる