

ほけんだより 2月

2022年1月31日
だいななしょうがっこう
第七小学校
ほけんしつ

毎日、まだ寒い日が続いています。みなさん体調はどうですか？重ね着などをして体温管理をしっかりと行いましょう。6年生は、あと2か月の小学校生活です。悔いのないように、1日1日を大切に過ごしてください。



●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

花粉症とかぜの違い

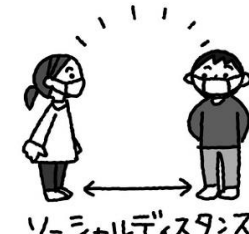
花粉症	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	出ることあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	多くの場合、出る。
痛みが出ることがあるが、ひどくはない。	多くの場合、痛くなる。

いまま がんば
今まで頑張ってきたこと、これからもつづけよう！

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



あごから鼻まで
ぴったりマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

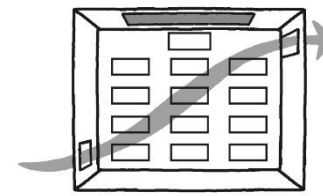
ひととの距離をとる



せっけんで手あらい
きれいなハンカチも
忘れずに持ってこよう



自分の体調の変化に
いち早く気づくために
朝の体温測定と
健康観察を忘れずに



部屋の換気を徹底しよう
2方向（対角線上）の
窓を開けると効果的



免疫 アップ！
規則正しい生活で
免疫力アップ！

1・2月の保健行事

色覚検査

1月31日（月） 1年生希望者
2月 1日（火） 2～6年生希望者
3日（木） 予備日

