

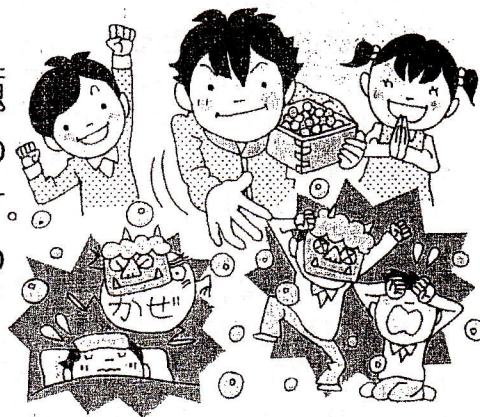
ほけんだより

2月号

平成28年2月1日

児童数配布
練馬区立仲町小学校
保健室

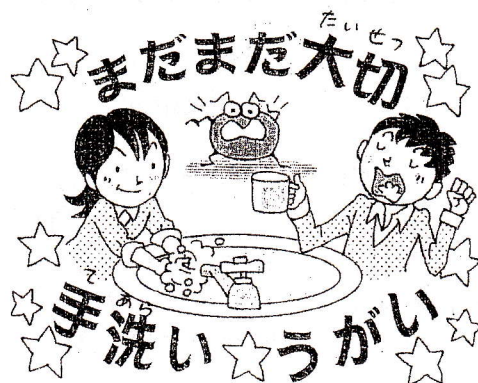
2月3日は「節分」です。漢字で書くとおり、季節の
分かれ目という意味です。季節の変わり目には、悪い鬼
が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行わ
れるようになりました。節分の豆まきも、その一つです。
鬼とは、病気や悪いできごとのことです。季節の変わ
り目は気温が変わりやすく、からだの調子を崩すこと
も多いので、気をつけようという意味もあるようです。



インフルエンザに注意！！

1月のなかばからインフルエンザにかかる人が増えてきました。
外から帰った時、食事の前には、「手洗い・うがい」を忘れずにしましょう。

マスクは



かぜ・インフルエンザ・花粉症のちがいは？

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症状	37~38℃くらいの熱、 くしゃみ、鼻水、鼻づまり のどの痛み、せきなど	38℃以上の高熱 関節や筋肉の痛み	くしゃみ さらさらした鼻水 目のかゆみ・充血・涙など
予防法	手洗い、うがいをする。 部屋を加温する。 マスクをする。 人混みをさける。		手洗い、うがいをする。 マスク、めがねをする。

★3つに共通する予防法は、「手洗い・うがい・マスク」です。その大切さがよくわかりますね。この症状はあくまでも目安ですので、気になる症状があればお医者さんにみてもらいましょう。