

令和2年2月8日

練馬区立旭丘小学校

No.10 **家庭数配布**

◎2月の保健目標◎

心の健康に気をつけよう

今年は暖冬と言われています。朝晩の冷え込みと日昼の温かさの寒暖の差に衣服の調節に悩みます。子供たちを見ると、上着を何枚も着ている子、半そでTシャツの子とさまざまです。天候、気温、体調によって、衣服を調整していけるといいですね。



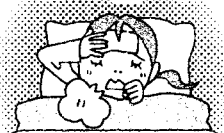
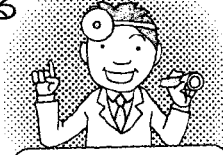
今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の報道により、マスクが購入できない状況が起こっていると聞きます。新型コロナウイルス感染症の予防はインフルエンザと同じでよいとのこと。区内ではインフルエンザでの学級閉鎖措置の取られている学校が現在でもあります。まだまだ油断せずうがい・手洗いをはじめ、規則正しい生活、バランスの取れた食事、休日の過ごし方の工夫で、しっかり予防していきましょう。



かぜかな？

花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゅん」とでたら、風邪かな？花粉症かな？と迷う頃です。どっちに当てはまるか2つのゾーンをチェックしましょう。

風邪ゾーン	花粉症ゾーン
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 37度台の微熱がある <input type="checkbox"/> のどが痛い <input type="checkbox"/> 鼻水が粘っている <input type="checkbox"/> 咳が出てきた <input type="checkbox"/> 目はかゆくない <input type="checkbox"/> 2、3日目ピークの後徐々に楽になっている <div style="text-align: right;"> <p>かぜの可能性大</p>  <p>あったかくして、休養しましょう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 熱はない <input type="checkbox"/> くしゃみが立て続けに出る <input type="checkbox"/> サラサラの鼻水が出る <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい <input type="checkbox"/> 目がかゆい <input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続く <div style="text-align: right;"> <p>花粉症の可能性大</p>  <p>病院で診断と治療を受けましょう</p> </div>

花粉症かなと思ったら・・・

○何科に行く？・・・花の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

○診断はどうやって？・・・血液の中の花粉に対する抗体があるかどうか、

また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

○治療を早く始めると・・・粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



新型コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}について

新型コロナウイルス感染症^{かんせんしょうかんじゃ}患者が国内でも確認されています。

手洗いの^{てってい}徹底、^{せき}咳エチケットを^{こころが}心掛けましょう

- 予防のためには、風邪やインフルエンザと同じように流水と石けんによる手洗いを繰り返し行うことが重要です。
- 特に外出した後や^{せき}咳をした後、口や鼻、目を触る前には手洗いを^{てってい}徹底しましょう。
- ^{せき}咳が出る場合にはマスクを着用しましょう。また、口や鼻をティッシュで^{おお}覆う等の^{せき}咳エチケットを心掛けましょう。

