



【家庭数配布】
令和6年2月13日
練馬区立練馬小学校
保健室

2月に入り、インフルエンザ B型や新型コロナウイルス感染症にかかる人が出てきています。その他にも、胃腸炎でお休みする人も出ています。まだ寒い日が続きますが、体調を整えて、元気に過ごしたいですね。そして、これから花粉症の季節が始まります。花粉症対策の準備も忘れずに。



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! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って
体も
心も
元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



感染性胃腸炎ってなに?

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状

腹痛

嘔吐

吐き気

下痢

発熱

など



インフルエンザと風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

主な症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2024



保健室には、校内の忘れ物や落とし物がたくさん届いています。心当たりのある人は、保健室まで確認に来てください。

自分の持ち物には、きちんと名前を書き添えておくようにしましょう。

<保護者の皆様へ>

来年度に向け、アレルギー疾患の調査を行います。「アレルギー疾患問診票」を本日配布しましたので、ご記入をお願いします。

1～5年生までの児童が対象となります。

提出期限: 2月19日(月)

