



# ほけんだより



令和4年2月1日  
練馬区大泉第四小学校  
保健室

2月になりました。1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体を冷やさないように、上手に重ね着をしてください。新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。感染予防と共に、心にストレスがたまりすぎないように、リラックスする時間を意識してとってくださいね。



## 《家の外でも中でも感染症予防!》



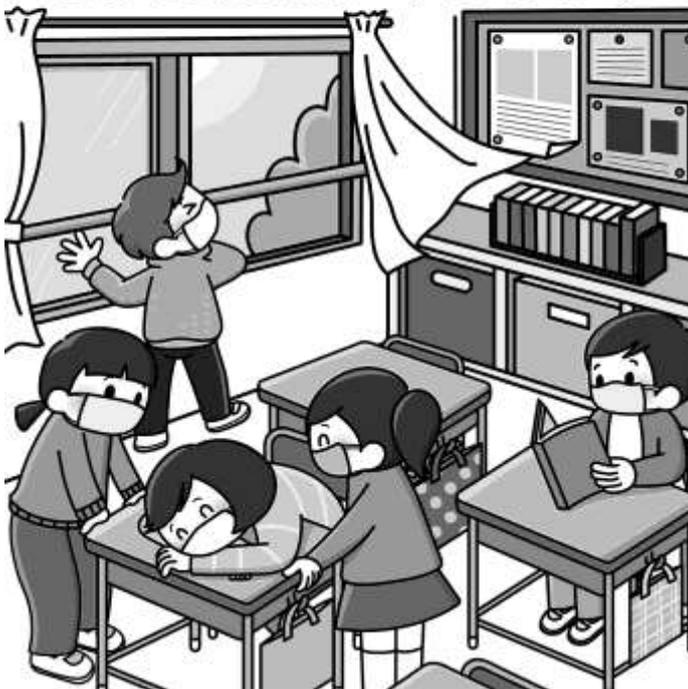
## まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう

あたたかい言葉で

心があたたかくなります

あたたかい言葉で

心があたたかくなります



# 2月20日はアレルギーの日

## 食べこぼし注意



小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。  
 ◀パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意!

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいますよ。▶



## じんましん

# アレルギーについてきちんと知ろう!

## あげない



原因となる食べ物を除去している人がいます。  
 ◀むやみにおすそ分けしないでね。

鼻水すごいけど…カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。▶



## カゼじゃない

# 覚えておこう! アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮膚のかゆみ・赤み・湿疹



唇・口内・舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状 (アナフィラキシー)

# 体調不良の時の おうちでの過ごし方

コロナ？風邪？



東京都福祉保健局から、新型コロナウイルスにかかり、おうちで療養している方向けに「自宅療養者ハンドブック」というものが作られています。

感染して療養するときにはもちろんですが、ご家庭で体調不良の方が出たときも、このハンドブックに沿って気を付けておくと安心です。ハンドブックの中から「家族で守ろう10の約束」を紹介します。「コロナにかかった人」を「体調不良の人」や「具合の悪い人」などと置き換えて、おうちでできる見守りについて考えましょう。

## 家族で守ろう 10の約束

<p>✓コロナにかかった人と 部屋（スペース）を分けていますか？</p> <p>食事は別々に、時間差で。 お風呂は感染した方が最後になるように。</p>	<p>✓よごれたタオルや服は 洗濯しましょう</p> 
<p>✓タオルや食器など身の回りのものを 一緒に使っていませんか？</p> 	<p>✓ゴミはよくしばって 捨てましょう</p>  <p>ゴミの捨て方</p> 
<p>✓看病する人は、感染を防ぐため できるだけ1人に決めましょう</p> 	<p>✓こまめに手を洗いましょう</p>  <p>手洗いの仕方</p> 
<p>✓家族で正しくマスクをつけましょう</p> <p>できるだけ不織布のマスクを 顔にぴったりつけて</p> 	<p>✓こまめに換気をしましょう レンジフードも効果的</p>  <p>換気の仕方</p> 
<p>✓手でよくさわる場所は 掃除・消毒しましょう</p> <p>ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン 洗面台、トイレのレバーなど</p> 	<p>家のマイルール</p>

## 困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 →
- かかりつけ医 →

いつも連絡している人が具合が悪くなることも！書いておくと安心です。

## 家族だからわかる変化を見逃さないで！

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや急変時の対応はこちら →



10の約束には、保健所やかかりつけの電話番号を控えておく欄もあります。具合が悪くなった際の連絡先を書いておくと、自分の中で確認できる他、自分が具合が悪くなったときに連絡をお願いすることが容易になるのでおすすめです。

ハンドブックには主に、10の約束の詳細について掲載されています。体調が悪いときや、感染が疑われるときの自宅療養の参考にしてください。

また、日常的に備蓄をしておくと、買い物に出られないときに役に立ちます。(防災としてもおすすめです。)

## 備えておきたい 食料品 の事例

水分補給のための飲料や、体調がすぐれない時でも食べられるもの、簡単に食べられるものなどを用意しておきましょう。

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料、ペットボトルや缶入りの飲料など



体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、そうめんなど



調理が不要で簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など



普段使用している食料品を少し多めに備える「日常備蓄」を  
実践しましょう。

1~2週間分を目安に備えておきましょう

