

ほけんだより

平成27年2月12日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



さむ〜い毎日ですね

きたかぜ 北風がふいたり、ゆき 雪がふったりと寒い日がつづいていますね。こうてい 校庭であそ 遊べない日も多く、うご きたくてウズウズしている人もたくさんいることでしょう。でも、この時期はかんたん 寒暖をくり返しなが らはる 春の訪れを待っているま 季節です。さむ 寒さに負けず、たいちょう 体調を整えながらげんき 元気に過ごしていきたい ですね。やさかしょう 八坂小では、いんぷるぜんざ 感染症でけつせき 欠席する人が1月8日～2月9日まで延べ32人でした。

がっきゅうへいさ 幸いなことに、学級閉鎖をするクラスは今のところ出ていませんが、ちいき 地域ではいんぷるぜんざ インフルエンザがまだまだ流行っているの、ゆだん 油断せずによぼう 予防に努めていきたいですね。

かんせんせい いちやうえん 合わせて、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)もはや 流行る季節です。は け げり 吐き気、下痢がひどい、こうねつ 高熱が出る、しょうじょう などの症状がある場合は、ばあい 受診してじゆしん 無理せずにおうちでむり やすく休んでください。いんぷるぜんざ インフルエンザもかんせんせい いちやうえん 感染性胃腸炎もしゅっせきていし 出席停止)となります。しんだん 診断されたらすみ 速やかにがっこう 学校へお知らせください。



てあら い手洗いで

さいきん 細菌・ウイルスからみ 身を守りましょう！

いろいろなところに さいきん 細菌・ウイルス はついているよ！

これらをさわって、さいきん 細菌・ウイルスがついた手で...

感染

「てあら い」いつするの？

- ★食事の前
- ★帰ったあと
- ★トイレのあと
- ★よごれたものにさわったとき

こんなところがあ らいのこしやすい のでちゅうい！



花粉症って？ 花粉症の季節です



花粉症とは、杉などの花粉によっておこる、はなや目などのアレルギーです。花粉症になると、くしゃみや鼻水が止まらなくなり、はなづまりにくるしみます。この時期、かぜもはやっているの、症状だけでは花粉症なのかかぜなのか判断に迷うこともあります。

「かぜみただけど、何週間もはな水がとまらない」、「はながつまってくるしい」「朝起きると、いつものどがいたい」「目がかゆくて、すぐこすってしまう」などの症状のある人は、かぜと区別するために、まずはお医者さんにみてもらいましょう。花粉以外の原因でアレルギーをおこすこともよくあるので症状だけで花粉症ときめつけるのはよくありません。

きちんとチェックしよう

花粉症？ かぜ？

原因	かぜ ウイルス	花粉症 花粉(スギ・ヒノキなど)
くしゃみ	あまり続けては出ない	何度も続けて出る
鼻水	ねばりけがあり、やや黄色い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ・涙がでる・充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらいで治る	花粉がとんでいる間は続く

2月くらいからスギの花粉がとびはじめるよ



花粉症 予防のポイント

できるだけ

花粉をさけること

外に出るとき

室内に入るとき

水道の前をとったら

家では

体調管理も大切



マスクや帽子を身につける



体についた花粉をはらい落とす



こまめに洗いながす
手洗い・うがい・洗顔



洗濯物は室内に干す



かぜで症状が悪化する

