



ほけんだより

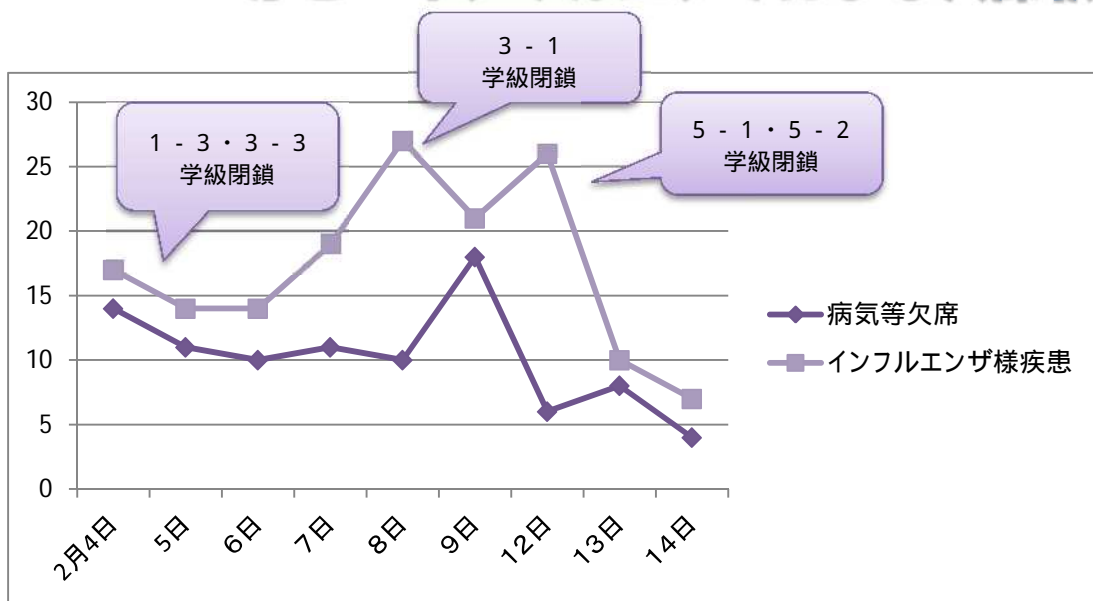


平成31年2月15日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ

先週、今週は、インフルエンザ様症状による早退が相次ぎました。先週は3 - 1、今週は5 - 1、5 - 2が学級閉鎖となり、インフルエンザの感染力の強さを実感する週でもありました。

早退者の症状や、欠席者の様子を見ると、高熱の他に、せきや鼻水、腹痛（吐き気）の症状が出ている人が多かったです。現在は、インフルエンザによる欠席も減少傾向にありますが、まだまだ油断は禁物です。現在は、ほとんどがインフルエンザA型ですが、例年、A型の後にB型も流行るので、上記のような症状が出ている場合は、無理せず、早めに休むようにしてください。

かぜ・インフルエンザによる欠席状況



思いやりの『咳エチケット』



みなさん、咳やくしゃみをするとき、どうしていますか？

「手で口をおさえる」という人が多いと思いますが、これだとウイルスを含んだ大量の飛沫が手に付着します。

その手で他の人や周囲の物品を触ることで、接触による感染を広げてしまいます。下の正しい咳エチケットを確認してみてください。



咳やくしゃみは、ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえて、人のいない方を向いてする。

もちろん
予防マスクも
大切です！



咳やくしゃみをしたあとは、石鹸で手を洗う。



咳やくしゃみが出る人は、必ずマスクをする。



花粉症シーズン間近…



「つけない」「いれない」のおさらいを

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、くしゃみやはな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で、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。

「かぜみたいだけど、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。

マスクやメガネ・ゴーグル、帽子などをつけて、花粉を体に「つけない」「いれない」を徹底しましょう。髪の毛が長い人は、まとめておきましょう。

かぜ

花粉症

原因	ウィルス	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
はなみず 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
はつ 発熱	37～38度くらい	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



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になります。逆に、けなされたり、冷たいことを言われると、腹がたったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々新しい形が生まれてきました。それでも、【言葉のやりとり】という基本的なところはかわりません。

「自分がこう言ったら、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…ふだんの生活で、そんなことを心がけたいですね。

