



ほけんだよい

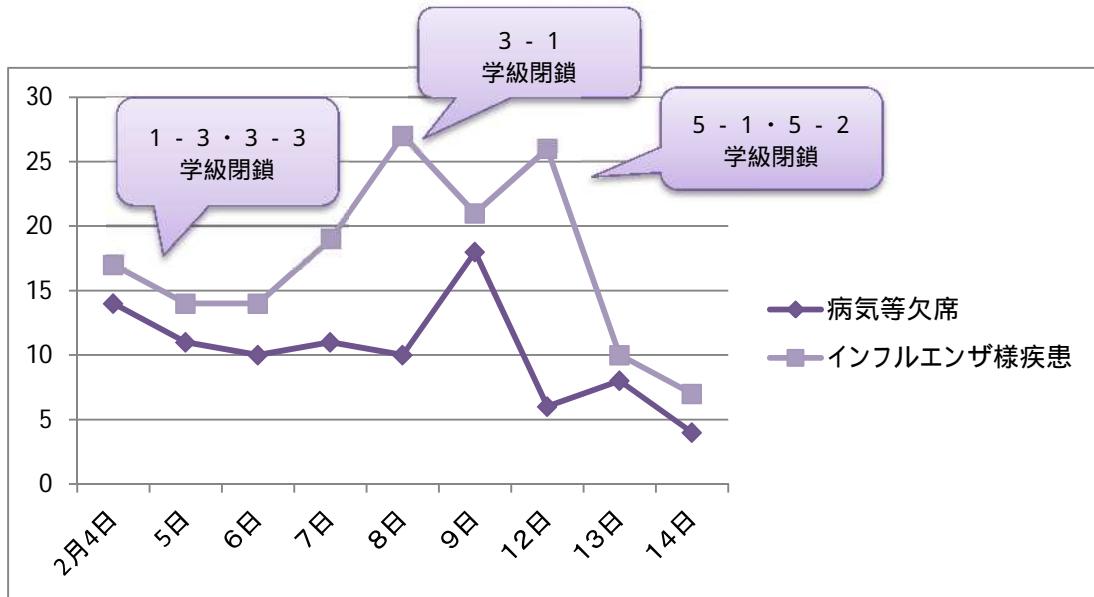


平成31年2月15日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ

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、欠席者の様子を見ていると、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。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。

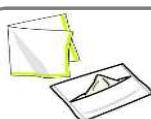
かぜ・インフルエンザによる欠席状況



思いやりの『咳エチケット』



みなさん、せき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。



せき 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、
ひと ほう む 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！



せき 咳やくしゃみをしたあとは、石鹼で手を洗う。



せき 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」、「はながつまってるしい」、「朝起きると、いつもどがいたい」、「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・涙ができる・充血
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



考え方、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。

