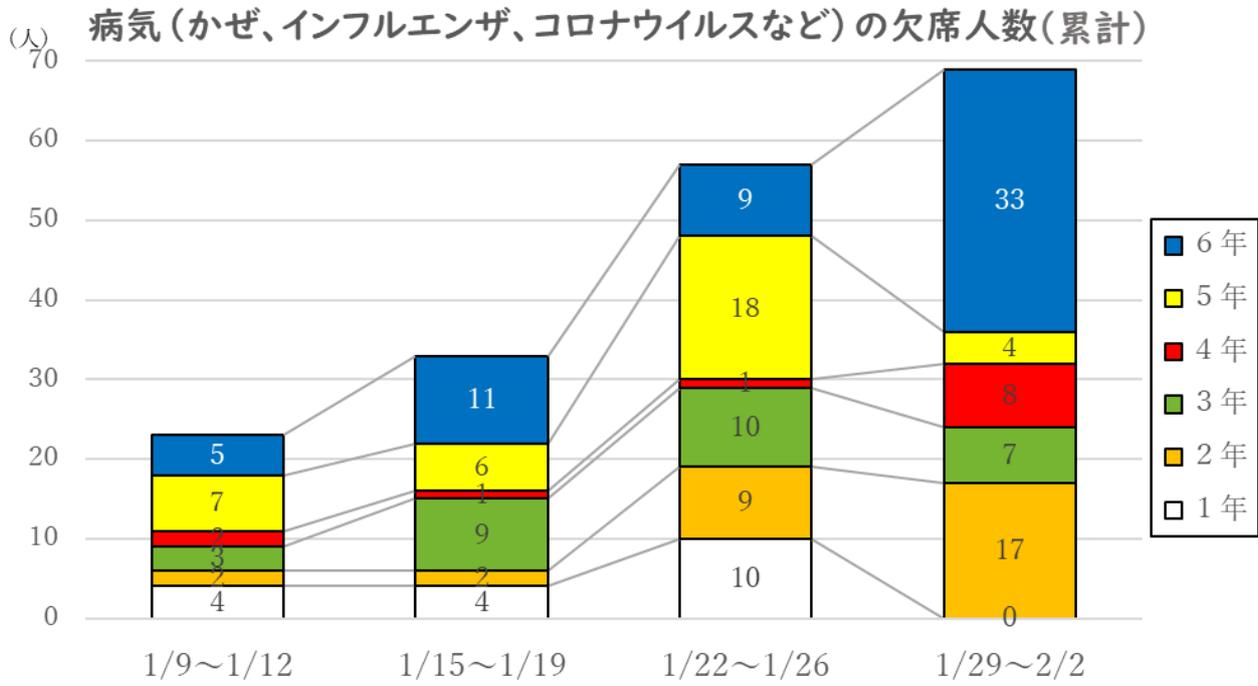


ほけんだより

R6. 2月 No.10 太白台小学校保健室

2月ほけんもくひょう かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

かんせんしょうりゅうこうちゅう かんせんよぼう 感染症流行中！感染予防をしよう



インフルエンザやコロナウイルス、かぜなどの感染症が引き続き流行中です。3学期が始まってから、太白台小学校でも感染症による欠席の人数が増えています。特にコロナウイルス感染症による出席停止がどの学年にも見られます。感染症予防に注意しましょう。また、かぜ気味かなと思ったら、早めに休んでウイルスや菌に負けないようにしましょう。



すい みん 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



すい ぶん ほ きゅう 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



えい ぼう ほ きゅう 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



かふんしょう きせつ 花粉症の季節です

かふんしょう きせつ 花粉症の季節がやってきます。かふんしょうたいさく ちりょう 花粉症対策や治療をして、かふんしょう きせつ の き 花粉症の季節を乗り切りましょう。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつ 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう