

# 保健だより

令和5年2月号  
える朝  
津幡高校保健室

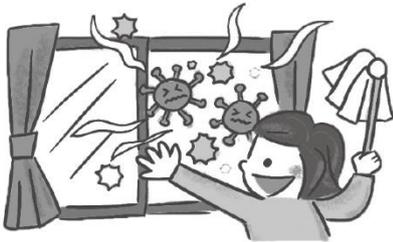
## 新型コロナ、インフルエンザ同時流行に注意！



1月から、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ陽性の報告も増えてきました。室内の換気や手洗い・マスクの着用、フィジカルディスタンスの確保など、これまで耳にタコができるくらい聞いてきた基本的な予防法を実践し、身近に迫る危機を何とか避けたいものですね。さあ、2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、暖かくして春が来るのを待ちましょう。

感染症予防の **ポイント** は

## 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを

**減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを

**入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと

**戦う!**

新型コロナウイルス感染症？インフルエンザ？それともただの風邪？  
特徴的な症状はあるけれど・・・見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

## 手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをした  
り鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが  
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



# そろそろ始めよう 花粉症対策

ポイントは ☆つけない  
☆落とす

つけない

**マスク**  
花粉を吸い込む量が  
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に!

**スベスベした服**  
ポリエステルなどが  
オススメ。

**帽子**  
つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

**メガネ**  
目に入る花粉が  
最大で  $\frac{1}{2}$  に!



落とす

**家に入る前に落とす**  
家の中に花粉を  
持ち込まないようにしよう。

身体の中に入った花粉を敵とみなした免疫が過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみや鼻水、涙で花粉を追い出そうとします😓  
これまで花粉症でなかった人も大量の花粉に出会うことで花粉症になる可能性があります。



**顔を洗う**  
目や鼻の周りは  
特に丁寧に洗おう。

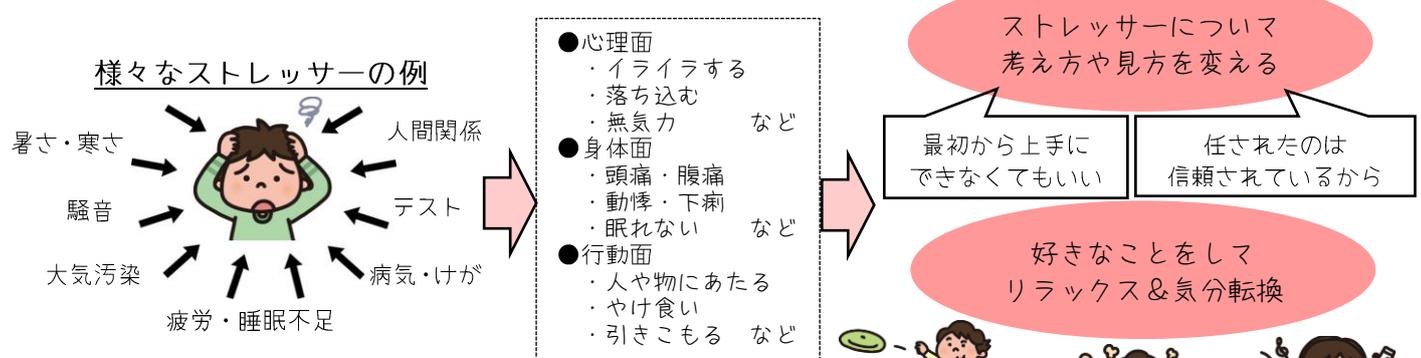


風邪の症状とも区別が付きにくい花粉症。2月でも花粉が飛び始めまっているようなので、心配な人は早めの対策を!



**うがい**  
のどに流れた  
花粉を取り除こう。

## ストレスや自分の感情と上手く付き合おう!



怒りを感じたときに試してみよう!

