

# ほけんだより



2月3日は節分です。

節分は、みんなが健康で幸せに過ごせますようにという意味をこめて、病気や災難、邪気を追いはらう日です。

「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。まだまだ寒い日がありますが、健康に過ごしていきたいですね。



令和6年2月 西神吉小学校 保健室



## 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?



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、つばのひろ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?



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 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



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。

病気予防の基本はやっぱり手洗い!

みんなのまは…

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル

さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう

たくさんの方がされるものだよ

よくあるかんちがい

風邪薬

「風邪薬を飲めば早く治る」………×

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になること。する体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」………×

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。

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。

感染症などの病気になったり花粉症の症状が出たりすると、とてもつらいです。引きつづき予防につとめましょう!