

ほけんだより 2月




やはたしょうがっこう
八幡小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねんがっ
令和6年2月



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。
今年インフルエンザと新型コロナウイルスの両方の感染を防ぐためにも、夜は早く寝る、バランスのとれた食事をしっかりとる。家に帰ったら、うがい手洗いをしっかりとるなど、各自で感染症予防をこころがけましょう。

まだまだインフルエンザは流行しています

1月になってからのインフルエンザは、A型だけでなくB型も発生件数が増えています。
(加古川地域保健医療情報システム)
いつも以上に、手洗いやマスクでインフルエンザ予防をしましょう。

		
こうねつ 高熱 (39℃近くですることも)	さむけ ひどい寒気	からだ 体の筋肉や関節の痛み

インフルエンザと診断されたら学校に連絡



まだまだ注意!

発熱した日・医師からの指示等をお知らせください
* 解熱するのが遅れた場合は、出席停止期間が延長される可能性があります。

インフルエンザが疑われる場合は…
早急に医療機関で医師の診断を受けてください。

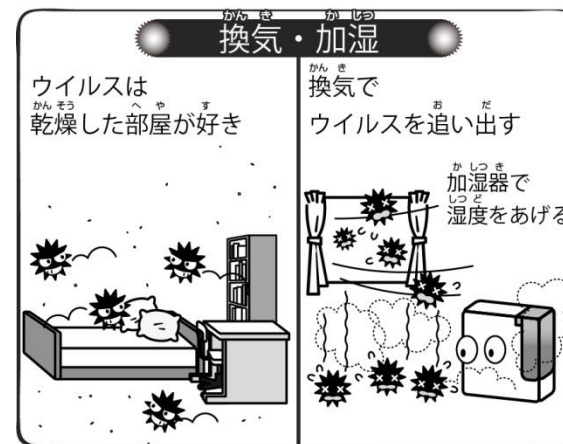
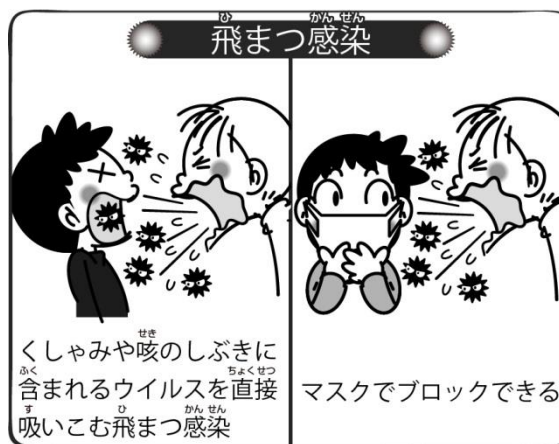
学校医の沼田先生より感染症予防のお話を聞きました

1月19日に学校保健委員会にて感染症予防についてお話を聞きました。

予防に必要な対策には、

- ① 睡眠不足は免疫機能を低下させるので、夜間のスマートフォンなどの使用をひかえる。
- ② インフルエンザワクチンは発症を抑えるより、重症化を防ぐのに有効。
- ③ 市販されている「サージカルマスク」はインフルエンザの飛沫感染予防に効果的。
- ④ 手洗いやアルコール消毒は、感染予防に効果的。
- ⑤ うがいも風邪予防には、ある程度効果がある。(うがい薬より水道水がよい)
- ⑥ 空気感染予防のためには、部屋の換気をこまめに行う。

などのアドバイスがありました。寒さはまだまだ続きそうですので、それぞれがインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症予防をしていくことが大切です。



花粉情報

これからスギやヒノキの花粉症のシーズンです。



「花粉症」って何だろう?

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が続けます。症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



目のかゆみ
鼻水・鼻づまり



激しいくしゃみ