

ほけんだより 2月

2024年2月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室

2月4日は「立春」です。2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表わしていますね。これから少しずつ暖かくなっていきますが、まだまだインフルエンザなどの感染症には注意が必要です。手洗いなどの予防を心がけて、もしも体調が悪いときには、ムリをせずに体をしっかり休ませるようにしましょう。

かふんしょう

花粉症？かぜ？どっち？

冬の終わりとともにやってくるのが花粉。花粉症は「現代病」と言われています。

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会が行った調査によると、令和元年（2019年）時点で花粉症にかかっている人が42.5%、10年間で10%以上増加していることがわかりました。

花粉がたくさん飛ぶ2～3月はかぜをひく人も多いため、「かぜ」との見分けがつきにくいことがあります。突然、花粉症になることもあるので、対処法を知っておくといいですよ。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



そと かふん はら お 外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが 手を洗って花粉を流そう

ただ 正しいマスクのつけ方

マスクを顔にあてて、鼻のカーブにあわせてワイヤーをまげる

マスクをあごの下までのばしてフィットさせる



せきがでるときは…

せきエチケット



マスクをする



ハンカチでおさえる



ひじの内側でおさえる

かふんしょう 花粉症とかぜのちがい

花粉症		かぜ
とうめい サラサラ	<small>はなみず 鼻水</small>	きいろ 黄色い、ねばねば
くりかえして 何度も	<small>くしゃみ くしゃみ</small>	ときどき
ない あってもひ熱	<small>ねつ 熱</small>	ねつ こうねつ ひ熱や高熱
ひる 夕方から夕方に 症状が強くなる	<small>じかん 時間</small>	じかん かんけいなく 時間に関係なく 症状がある
は 晴れ、風の日 症状が強くなる	<small>てんき 天気</small>	てんき かんけいなく 天気は関係なく 症状がある

こんな日は要注意

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った次の日



こんな日は花粉が飛びやすいです。

出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいのでおすすめです。体についた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。