

ほげんだより 2月

令和4年2月1日
丹波小学校 保健室

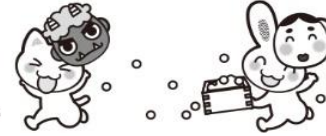
2月といえば恵方巻ですね。その年の幸せとお金をつかさどる神さまがいる方角を向いて食べるといわれています。福が逃げないように無言で食べるものですが、黙食が話題のいま、もしかしたらぴったりの食べものなのかもしれませんね。しかし、あせて食べ、のどにつまらせるなんてことがないようにしっかりと噛んで食べましょう！

保健室からの

お知らせ

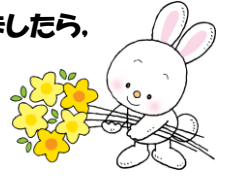
今月の保健目標は

きそく正しい生活を
送ろう



* 2月の松本先生来校について *

感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。再開の自処がたちましたら、再度、ご連絡いたします。



クロスワードパズル

に挑戦!

○に入る文字は何か？
マスに書いてみよう!



二重になっているマス

の文字を並べ替えると...

○○○○○○○お

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

インフルエンザ カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



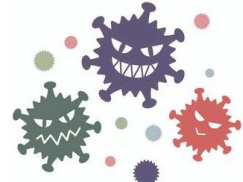
節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る





オミクロン株ってなあに？



今、全国的に流行しているのは、新型コロナウイルス感染症の「オミクロン株」です。オミクロン株は重症化しにくいといわれていますが、重症化しないから感染しても問題ないと考えるのは危険です！オミクロン株について少し学んでいきましょう！

● 潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）について
いままでの新型コロナウイルスでは、潜伏期間は約5日とされていました。しかし、オミクロン株では、約3日といままでの新型コロナウイルスよりも短くなっているようです。

● 症状について
以前流行したデルタ株と比較して、オミクロン株では「のどの痛み」が多く、「嗅覚・味覚異常」が少ないと報告されています。鼻水・鼻づまり、くしゃみ、のどの痛みといった、いわゆる「かぜ症状」が多くなっています。

● 感染症対策について
オミクロン株だからといって、特別な感染症対策をする必要はありません。みなさんがいまやってくれている「手洗い」「かん気」「マスクの正しい着用」「三密（かん気のされていない密閉空間・多くの人が集まる密集場所・ソーシャルディスタンスがとれていないところで会話をする等の密接場面）をさける」といった感染予防を続けることが大切です！引き続き、感染症対策へのご協力、よろしく願いします。

むりをして学校へ来ても、勉強に力が入らなかったり、元気よく休み時間をごすことができなったりします。37.0℃以上の熱がある人や、なんだかかぜっぽいという人は無理をせず、学校をお休みしましょうね。



そろそろ花粉症の季節です

2月になると花粉症の季節ですね。症状がひどい場合は、ゴーグルや目薬、内服薬を飲む人もいます。少しでも快適にすごすことができるよう、いろいろ工夫してみましょう！

で 出かけるときは…

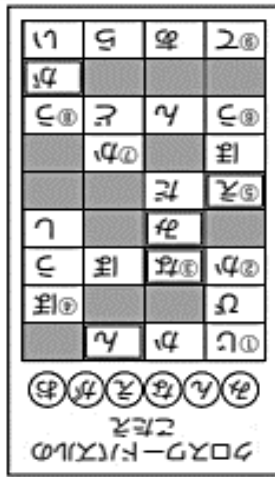
- 花粉がどれくらい飛ぶか予報をチェックしよう
- ぼうし・マスク・メガネでふせごう
- ツルツルした素材の服を着よう

そと 外からかえったら…

- 玄関で花粉をはらいおとそう
- てあらい・うがいをしよう
- 顔を洗おう

この症状は？	かぜ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね



スケートの授業も始まりました！

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん 芯から温まる
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

し しっかり防寒
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

し 湿気をさける
ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し めつける靴をはかない
きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

