

ほけんだより2月

令和2年1月31日(金)
丹波小学校保健室



2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まります。今年の冬は暖かいですが、まだまだ寒さに厳しい日もあります。最近の丹波小学校ではおにごっこが流行っていますが、外でみなさんが元気よく遊び回っているとき、目には見えないインフルエンザやカゼのウイルス、花粉が飛んでいます。油断せずに、外から戻ったら手洗いうがいをしましょう。ハンカチとティッシュも忘れずに！



花粉はつけない！
もちこまない！

外へ出る前に確認しよう

• 晴れて気温が高い日

• 空気がかわいて風が強い日

• 雨が降った次の日

など

からだにつけないために

ぼうし

メガネ

マスク

ツルツルした
素材の服

もちこまないために

家に入る前にはらう

うがい

手洗い

あか
赤くてヒリヒリ

舌なめ皮ふ炎に注意！

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮ふ炎」になっていませんか？早く治すために、こんなことをしてあげてください。



＊マスクをつける＊

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなり、なめる回数を減らせます。

＊薬は眠ったあとに＊

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。

＊ほかの原因に注意＊

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。

食べものや歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



カゼかな？ 花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



保健室からのお知らせ

今月の生活目標は

自分の成長について知ろう

です。



しんがた 新型コロナウイルスについて

きょねん がつ ちゅうごく ぶ かんし ちゅうしん しんがた りゅうこう
去年の12月から、中国の武漢市を中心に新型コロナウイルスが流行して

います。さいきん こくない かんせん かくにん い か てん ちゅうい
最近になって、国内でも感染が確認されました。以下の点に注意し

ていただきたいと思います。

しんがた
新型コロナウイルスによる
はいえん
肺炎になるとどうなるの？



ねつ が出る、せきなどの呼吸器症 状
があらわれ、こうれいしや
びょうき も 持っている人は、しょうじょう おち
くなってしまうことも…



* せきや熱がある方 *

◆ いどう
移動するときには、マスクを着けて、ほか ひと うつ
う。すぐに医療機関へ行ってください。

◆ しょうじょう
症 状 だけでは一般的なカゼやインフルエンザと見分けられません！

ちゅうごく ぶ かんし い しんがた
「中国の武漢市へ行ったことがある」「新型コロナウイルスにかかって

いる人と接 触した」など、かんせん
感染しているかもしれないときは、じゅしん
受診し

たい医療機関にそのことを事前に伝え、じゅしんほうほう
受診方法などについての指示を
う
受けてください。

かんせんしょう よ ぼうたいさく 感染症の予防対策

カゼやインフルエンザが多い時期です。せきエチケットや手洗いなど、いっばんてき かんせんしょう
一般的な感染症

たいさく おこな
対策を行うことが大切です。また、コロナウイルスにもせきエチケットや手洗いなどが

こうかてき い
効果的だと言われています。ドアノブや手すりなど、ひと
人がさわるものについては、そうじや

しょうどく おこな
消毒をこまめに行いましょう。

ただ て あら ほうほう 正しい手洗い方法



なが むす
流れる水で、よく手を
ぬらした後、せっけんを
つけ、手のひらをよく
こすります。



手の甲をのばすように
こすります。



ゆびさき、つめのあいだ
を念入りにこすります。



ゆびのあいだ あら
間を洗います。



おやゆびと手のひらを
ねじり洗います。



てくび わず
手首も忘れずに洗いま
す。

せっけん あら お
石けんで洗い終わったら、じゅうぶん むす なが
十分に水で流し、
きれいなハンカチやペーパータオルでよくふきとってかわ
かします。