# ほけんだまりる

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、まだまだ寒さに驚しい日もあります。 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亡っているとき、首には覚えない 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、外から覧っ 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!





















# 外へ出る前に確認しよう

晴れて気温が高い日

こんな日は



空気がかわいて風が強い日

動が除った次の日

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



# 。 赤くてヒリヒリ

## 舌なめ皮ふ炎に注意!

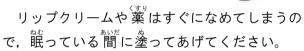
字どもがついくちびるをなめてしまう…口の まわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「苦なめ皮ふ ※ 災」になっていませんか?<sup>は</sup>く治すために、こ んなことをしてあげてください。



### \*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\*



\*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<sup>♠</sup>てあげてください。



# カゼかな?

## 花粉症かな?

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。

- □ 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

花粉症の可能性大

#### □ 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

#### ◎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どう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

こんげつ せいかつもくひょう 今月の生活目標は

じぶん せいちょう 自分の成長 について知ろう

です。



# 新型コロナウイルスについて

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。最近になって、国内でも感染が確認されました。以下の点を注意していただきたいと思います。

新塑コロナウイルスによる 開發になるとどうなるの?



繋が出る、せきなどの呼吸器症状があらわれ、高齢者やもともと

満気を持っている人は、症状が輩

くなってしまうことも…

\*せきや熱がある方\*

- ◆ 移動するときには、マスクを着けて、他の人へ移さないようにしましょう。 すぐに医療機関へ行ってください。
- ◆ 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!
  「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、感染しているかもしれないときは、受診したい医療機関にそのことを事前に伝え、受診方法などについての指示を受けてください。

# 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、一般的な感染症 対策をで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 効果的だと言われています。ドアノブや手すりなど、人がさわるものについては、そうじや 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



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



ゆびの間を洗います。



手の甲をのばすように こすります。





親ゆびと手のひらを ねじり洗います。



手管もだれずに洗います。

若けんで洗い終わったら、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乾かします。