



令和6年2月 古河市立上大野小学校 保健室



だんだん^{さむ}寒さがきびしくなってきました。毎日、^{まいにち}元気^{げんき}いっぱいすごしていますか？
心^{こころ}も体^{からだ}も元気^{げんき}いっぱいです。ごすためには「^{しょくじ}食事・^{うんどう}運動・^{すいみん}睡眠」が大切です。今年度もあ
とすこし^{いま}。今のうちに、ひとつでも健康的な生活習慣^{けんこうてき せいかくしゅうかん}を身につけられるとよいですね。



感染症がはやっています！



1月中^{ちゅうじゆん}旬^{かんせんしやう}ごろから感染症^{ぜんこくてき}の全国的な流行^{りゅうこう}がみられており、特にこどもの新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしや}感染者^{かんせんしや}が増えているようです。

古河市内^{こがしな}の小^{しょう}中^{ちゅう}学校^{がっこう}では、インフルエンザによる学級^{がっきゅう}・学年閉鎖^{がくねんへいさ}の増加^{ぞうか}や、新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしや}感染症^{かんせんしや}による学級閉鎖^{がっきゅうへいさ}がおこなわれています。

上大野小^{かんせんしやう}でも感染症^{かんせんしやう}でのお休み^{やす}みがみられています。改めて^{あらた}感染症^{かんせん}予防^{よぼう}を意識^{いしき}して行動^{こうどう}しましょう。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているの、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



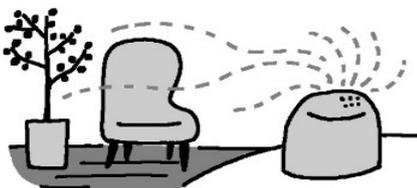
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



あなたのココロはげんきですか？

心のかぜにも
気をつけて



心のかぜの症状

- ◆食欲がない ◆眠りが浅い
- ◆体がだるい ◆やる気がでない など

心のかぜの治療法

- ◇誰かに話す ◇お風呂にゆっくり入る
- ◇「楽しい」と思うことをする
- ◇のんびり過ごす時間を作る など

ココロにも応急手当を

けがをしたら手当をしますよね。では、ココロのけがはどうしたらいいでしょうか。ココロは体とちがって「痛い」と感じにくいので、そのままにしておく人が多いかもしれません。

でも、ココロの傷にも手当が必要です。その方法のひとつが信頼できる人に相談すること。話を聞いてもらうことで、傷の治りがはやくなります。

身近に相談できる人がいないときは
こんな窓口もありますよ。



チャイルドライン
0120-99-7777



花粉症の
季節が
やってきました

かふんしょう たいさく
花粉症の対策をしよう

今年は暖冬の影響ではやくも花粉症の症状を訴える人が続出しています。花粉症は、花粉が体の中に入ることによって症状が出ます。かぜの症状とよく似ているので、自分でチェックしてみましょう。

たいさく
~対策のしかた~

からだ はい かふん すく
体に入る花粉を少なくすること！

〇そとにでるときは…

- ・マスク ・メガネ ・ぼうし
- ・花粉のつきにくいシャカシャカした服を着る

〇そとからかえったら…

- ・家に入る前に服についた花粉を
はらいおとす
- ・うがい ・顔をあらう

花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないが、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる