



えがおのはな

No.19

令和4年

2月1日

南小学校

保健だより

新型コロナウイルス感染症 依然拡大中！！

⚠南小では、腹痛や嘔吐する子も多いです！

新型コロナウイルス感染症が、猛威を振るっています。オミクロン株は、感染力が強く、10代以下の子供たちにも感染しやすいようです。規則正しい生活と、手洗い、マスクの着用、換気をするなど、気をつけていきましょう。また、**不要不急の外出をしないなど、放課後や休日の過ごし方にも気をつけましょう。**



2月の予定

16日(水)～17日(木)

ノーメディアデー

24日(木) 健康タイム

15日(火)～ アレルギー面談



<マスクの効果>

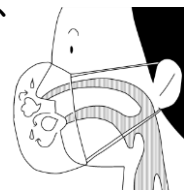
【ウイルスなどから守る】

不織布マスクは、ウイルスなどの病原体が入るのを防ぎますが、付け方が悪いと肌との隙間からウイルスなどが入りこむので、しっかりつけるようにしましょう。布やガーゼ、ウレタンのマスクよりも、**不織布のマスクがお勧めです。**



【のどを乾燥から守る】

吐いた息が、マスクの中で、水分となり、のどを乾燥から守ります。また、のどが潤っていると、ウイルスを排出するはたらきが良くなります。



【飛沫を飛ばさない】

マスクをしないで会話をするると1m、咳やくしゃみをするると、3～5mも飛沫が飛ぶと言われています。

お茶を飲んでのどの乾燥を防ぐ、加湿器を活用する、咳やくしゃみの時は腕の内側で口や鼻をおさえ飛沫を防ぐ、手洗いを正しく行う、タオルの共用はしない、目、鼻、口をなるべく触らないようにするなどしていきましょう。

<p>1 手のひらで石けんを泡立てます。</p> 	<p>2 手のこも、こすって洗います。</p> 	<p>3 指を一本ずつ丁寧に洗います。</p> 	<p>4 両手をもむようにして指の間を洗います。</p> 
<p>5 爪を手にこすりつけるように洗います。</p> 	<p>6 手首を片方ずつ洗います。</p> 	<p>7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p> 	<p>8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p> 

スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は、**早め早めに**専門医のところへ相談することをおすすめします。

早めの対策を！！

・・・症状の違い・・・

かぜ	インフルエンザ	花粉症
くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛みなどが中心で、熱はあまり高くない。全身症状はあまりみられない。	38～40℃の高熱、悪寒、倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が急激に強く出る。肺炎などを併発することもある。	くしゃみ(続けて出る)、鼻水(サラサラしている)、鼻づまり、目の症状(かゆみ、涙、充血など)

*今は花粉症ではなくても、急に花粉症になることもあるので気をつけたいですね。

花粉症の予防と対策

～花粉との接触を極力避けることが大切です～

- ・マスクやメガネ、帽子、すべすべして花粉が付きにくい素材の服を着用する。
- ・外から帰ったら、家に入る前に花粉を落とす。
- ・洗顔やうがいを行う。
- ・こまめに掃除をする。
- ・洗濯物や布団を取り込むときに十分花粉を落とす。または、室内干しにする。



「笑う門には福来たる」

ストレスが続くと、血圧が上がったり、免疫機能が落ちたりしますが、これを防ぐために**笑いが効く**というデータが出されています。笑うことによって、免疫力が上がったり、ガン細胞を破壊するナチュラルキラー細胞が活性化したり、生活習慣病予防に効果があるといふのです。また、笑うことで顔の表情筋が鍛えられ、美容にもいいそうです。まさに、「笑う門には福来たる」ですね。

笑いの効用



心が元気をなくしたときは...

好きなことをして、
心に栄養をあたえる

ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる

まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！