

# 2月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R5.2.1



暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。ウイルスに負けないように、早寝早起き、バランスのよい食事、適切な運動を心がけて丈夫な体をつくり、寒さを乗り越えましょう。

## 花粉症対策をしましょう

そろそろスギ花粉が飛ぶ時期です。花粉症対策は、花粉を「つけない」「落とす」が大切です。保健調査票によると、鹿島小の児童の約2割が花粉症です。学校では感染症対策で窓を開けて換気をしているため、花粉症の児童にとってはつらいですが、ひどくならないようにできる対策をとりましょう。

### <つけない>

マスクの着用、すべすべした服（ポリエステルなどがおすすめ）や帽子の着用、花粉症用メガネやゴーグル

### <落とす>

室内に入る前に花粉を落とす、顔を洗う、うがい



花粉症?かぜ?セルフチェック

受診前の参考に!

花粉症	かぜ
<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみが発作的に連続して出る</li> <li>透明でサラッとした鼻水</li> <li>熱はないか、あっても微熱</li> <li>目のかゆみや、涙が出る</li> <li>昼から夕方にかけて症状が強くなる</li> <li>症状が2週間以上続いている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時々くしゃみが出る。</li> <li>黄色く、ねばりけのある鼻水</li> <li>微熱や高熱がある</li> <li>のどに痛みがあったり、せきが出る</li> <li>時間に関係なく症状が出る</li> <li>症状は数日でおさまる</li> </ul>

## 感染症流行情報

茨城県における季節性インフルエンザは3年ぶりに流行期に入り、鹿島小でも本人やご家族がインフルエンザと診断される人が出始めています。また、新型コロナウイルス感染症や胃腸炎の症状がある児童もいるため、引き続き基本的な感染症対策に努めましょう。

- 毎朝の健康チェック、「リーバー」の入力
- 手洗い、アルコール消毒、適切なマスク着用
- 換気の徹底



### 季節性インフルエンザの出席停止期間

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



## 生活習慣を見直そう

1月に実施した身体測定の結果のお知らせを配付します。身長と体重のバランスはとれていましたでしょうか。やせすぎや太りすぎではありませんか。食事、運動、休養などの生活習慣を見直し、バランスのとれた体をつくりましょう。



~2月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー	2月15日(水)
清潔調べ	2月16日(木)

