



まだまだ寒い日も多く雪が降る日もありますが、少しずつ春が近づいてきています。気温が低く、乾燥する時期は、ウイルスにとって最適な環境です。現在、本校では感染症の拡大は見られませんが、3年生は高校入試も近づいています。気を緩めず、感染症対策を徹底していきましょう。

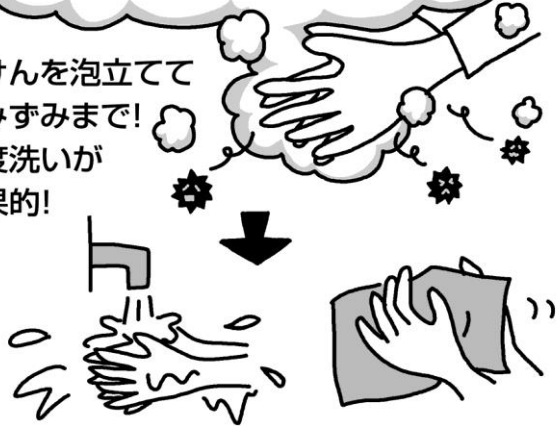
## 2月の保健行事

日時	行事	対象学年	準備物・提出物
2月16日(金)	思春期講演会	2年生	※感想文

### 身につけよう！手洗い習慣 ～感染予防の基本～

**感染症対策には  
やっぱり手洗い！**

石けんを泡立てて  
すみずみまで！  
二度洗いが  
効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

外出からもどった時



食事をする前



トイレをした時



くしゃみや咳をした後



### 爪、伸びすぎていませんか？

男女を問わず、爪が長い人が多いと感じます。爪が長いと、何かの拍子に爪が割れてケガをしてしまったり、周りの人にケガをさせてしまったりすることがあるかもしれません。

また、爪が長いことで指と爪の間に細菌が入り込み不衛生になります。手の平側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。今のみなさんの爪の長さは、どうですか。ぜひチェックしてみてください。足の爪も伸びています。定期的に切りましょう。



# 花粉症の季節がやってきました

## 花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

## ~花粉症をマスク、眼鏡で防ぐ~

花粉症の人は花粉飛散がないと症状がありません。そのため花粉症予防で最も大事なことは、花粉をなるべく吸い込まないようにすることです。外出時はマスクや眼鏡をつけることで鼻や目に入ってくる花粉を十分防ぐことができます。



## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

### クイズ1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち？

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### クイズ2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち？

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### クイズ3 しがみつぎ 花粉

「落とす」のはどっち？

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

## 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね

