

はっぴー 2月号

2月になりました。この時期は、コロナやインフルエンザなど様々な感染症も流行してきます。学習発表会に向けて、準備や練習で忙しい日が続いていると思いますが、体調はどうですか？病気に負けず、元気に学校生活を送っていきましょうね。

予防をしよう！

コロナやインフルエンザなどの感染症にならないために、きちんと予防しましょう。

○マスクをする

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配も減ります。

○手洗い

外出から帰ったときは、せっけんで手を洗いましょう。

その後アルコール消毒をするのがオススメです。

○適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。

加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスの良い食事で

体の抵抗力を高めることも大切です。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

①ティッシュで片方の鼻を押さえる

②口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



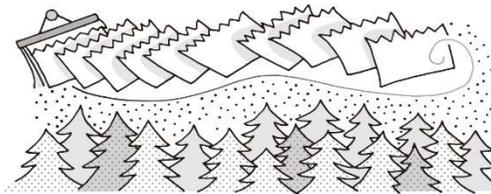
花粉症って何？

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こるのが、花粉症です。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があります。

#花粉症注意報 危険なのはいつ？

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

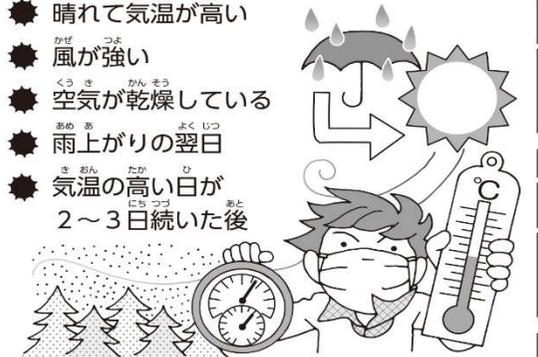
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



保護者のみなさま

今年度も残すところ2か月となりました。子どもたちは、寒さに負けず、休み時間に校庭で元気いっぱい走っています。そんな姿を見て、私も元気をもらっています。この調子で今年度を乗り切ってほしいです。

さて、この時期は感染症が流行してきます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに罹患すると出席停止となります。出席停止になると、「感染症に関する報告書」を提出していただくようになります。お子様の復帰後お渡しさせていただきますので、ご提出をお願いします。