

2月のほけんだより

令和5年2月10日
中条小学校保健室

寒さが身に染みるような日が続いていますね。3学期が始まってから、インフルエンザにかかる人も増えてきました。この時期は、空気が乾燥することでさまざまな感染症が流行しやすくなります。朝起きたら体温をはかり、自分の体調をしっかりと確認してから登校するようにしましょう。



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
①雨が降る前
②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？
①ツルツルの服
②モコモコの服

こたえ

Q1：② Q2：①



雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう！

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
- ☐ 熱はないか、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

「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。

症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



・目のかゆみ
・鼻水・鼻づまり



・激しいくしゃみ

インフルエンザは出席停止です！！

インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっております。下の早見表をご確認の上、自宅で静養していただくようお願いいたします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱期間 2日	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
発熱期間 3日	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
発熱期間 4日	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
発熱期間 5日	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能



ふわふわことば
あいうえお

ありがとう

いっしょにやろう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

ほかに、どんなふわふわことばがあるかな？