

# ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室 第21号  
平成29年2月20日



## 《2月の保健目標》心の健康について考え方！



14、15日に4年生が学年閉鎖となりました。まだまだ、インフルエンザが流行しています。なんでも一生けんめいがんばる南郷小のみなさんですが、体がつかれているな…と感じたら、ゆっくり休むことも大切です。インフルエンザのウイルスに負けないようにしましょう！

## 2月20日（月）の様子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
インフルエンザ	0	0	0	1	0	0
かぜ・病気による欠席	0	0	0	0	0	0

※ インフルエンザA型が流行しています。予防接種を受けていると、かかっても症状が軽い場合もありますのでご注意ください！

※ 近隣の学校では、インフルエンザB型も出始めているようです。

### 《インフルエンザによる出席停止期間について》

発症後5日間かつ、解熱後2日間を経過するまで。

※出席停止期間中は、欠席扱いにはなりません。お医者さんの指示に従って、登校してください。

## 体が冷える服装、していない？



マフラー、肌着、タイツの着用など、ちょっとした工夫で暖かくすることができます。

～おうちの方へ～

先週からインフルエンザが本格的に流行しています。南郷小学校の校舎内では、教室の暖房がついておりますが、廊下などは大変寒いです。子どもたちが下着の上に、もう1枚長袖のTシャツを着てくるなどをして、あたたかい服装をするよう、ご協力をお願いいたします。また、ご家庭でもまめな手洗い・うがいや休養を十分にとっていただき、体調管理にご配慮下さい。

保健だよりにのせてほしいことや、知りたい情報がありましたらご意見をお寄せください。

# もうすぐ、花粉症の季節です！！

花粉症について知りたいという  
リクエストにお応えして！

もうすぐ花粉症の人にはつらい季節がやってきます。急に目や鼻がムズムズする・・・。花粉症は、ある日突然発症します。今まで症状が出ていなかった人も、もしかして今年は・・・。  
本格的な花粉のシーズンの前に、チェックをして対策を立てておきましょう。

## 《 花粉症チェック 》

### なりやすい環境

- 家族に花粉症の人がいる。
- 他のアレルギーを持っている。
- 肉やたまごなど、高タンパクの食品を口にすることが多い。
- あまり部屋の掃除をしない。



### 体の症状

- かぜでもないのにくしゃみが止まらないことがある。
- 自が猛烈にかゆくなることがある。
- かぜでもないのにさらさらした鼻水がとまらない。  
もしくは、鼻がつまる。
- かぜでもないのに熱っぽい感じや、頭痛がある。
- 毎年、きまたった時期に同じ症状が出る。

### 診断

5~9個・・・早めに対策を立て、  
花粉のシーズンを乗り切りましょう。

1~4個・・・マスクなどで花粉をブロックし、できるだけ花粉を体内に入れないようにしましょう。

0個・・・このまま栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

※ 体の症状が4個以上当てはまつたら病院で相談してみましょう。

## ✿ 花粉症の予防法 ✿

### ①風の強い晴れた日は、外出を控えめに

午前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピークです！

### ②顔の周りを守ろう

目・鼻・口から花粉の侵入を防ぐため、プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用することがおすすめです。

### ③洋服はここに注意

服は、花粉がつきにくいスペシャル素材のものを選びましょう。

### ④髪型もワンポイント

髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないように、気をつけましょう。

### ⑤花粉は家に持ち込まない

家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についていた花粉をはらいましょう。

参考：www.iwanishichu.iwanuma-ed.jp/2gatuhokenn.pdf

<https://takeda-kenko.jp/kenkolife/book/kafunsho/prevention.html>