



ほけんだより 2月

令和6年2月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

立春が近づき、暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日々が続いています。

インフルエンザなどの感染症にかからないために、一人一人が自分でできる予防策を引き続き行っていきましょう。



くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ



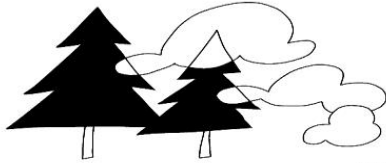
花粉がくるよー!

本格的なシーズンの前に一度お医者さんに相談してみよう

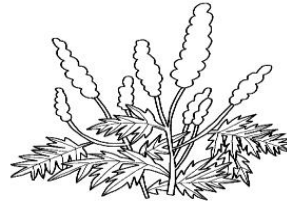
花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が目や鼻の粘膜について、目のかゆみやくしゃみ、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。毎年症状が重くて困っている人は、早めの対策をとりましょう。

花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。



スギ、ヒノキ (1~5月)



ブタクサ、ヨモギ (7~12月)

そのほか

ハンノキ (1~6月)
シラカンバ (3~6月)
イネ (一年中)
など
※地域によっても、花粉の飛ぶ時期がちがいます。

? 花粉症を予防するには

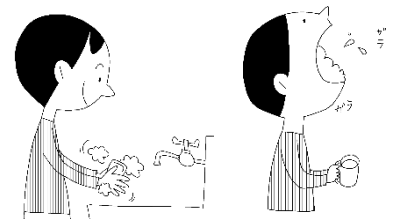
花粉がつきづらい服装にする



部屋に入る前に花粉を
はらいおとす



手洗いうがい、顔を洗う



なやみやイライラがあるときは？



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる (すいみんをとる)



- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

ものや人に当たっては
いけません



だから大切!

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないしていると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる



その洗い方で大丈夫?

もう一度確認! 正しい手の洗い方

インフルエンザなどの感染症から自分の身を守るために、とても簡単な方法が手洗い! 水が冷からと、きちんと洗わずに済ませていませんか? もう一度、確認してみましょう。

1



てのひら

てのひらをあわせて
スリスリこする。

2



てのこう

りょうてをかさねて
スリスリこする。はんたいも!

3



ゆびのあいだ

ゆびとゆびをくんで
ゴシゴシこする。

4



ゆびさき

つめをたてて、てのひらで
ゴシゴシこする。はんたいも!

5



おやゆび

おやゆびをつけねから
グリグリねじる。はんたいも!

6



てくび

てくびをにぎって
グリグリねじる。はんたいも!

手を洗うのは
こんなとき!

○外から家や教室に入るとき

○せきやくしゃみ、鼻をかんだとき

○食事の前と後

○掃除の後

○トイレの後

○色んな人が触るものを触ったとき