

ほけんだより 2月

令和7年2月3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。



かふんしょう きせつ

花粉症の季節がやってきました

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す。

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。

予防するには

- 花粉がつきにくい服装にする
- 部屋に入る前に花粉を
はらいおとす
- てあら
手洗いうがい、顔を洗う

口腔アレルギー症候群と花粉症

くだものや野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」とよばれるもので、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、くだものや野菜のもつ成分がよく似ているため、体がまちがえてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症の人で、これらを食べたときに違和感があったら要注意です！

- スギ、ヒノキ → ナス科 (トマト) など
- イネ → ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ、ハンノキ → バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科など



12月から1月は、本校でもインフルエンザA型
 やかせ症状での欠席者が多く見られました。

A型には複数の亜型があり、また同じ型でもウイルスは少しずつ変異するため、同じシーズンに2回感染することもあります。

今後はB型も流行してきますので、引き続きの予防をお願いいたします。

A型とB型の症状には違いがあります！

がた A型	がた B型
<p>主に呼吸器症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 38度以上の高熱 悪寒、寒気 関節の痛み 咳やのどの痛み 頭痛 など <p>重い症状</p>	<p>主に呼吸器症状</p> <ul style="list-style-type: none"> 微熱 腹痛 下痢や嘔吐 など <p>症状が軽く、普通の かせと間違われやすい</p>

インフルエンザ徹底予防！

- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- こまめに水分補給すると、とても効果的です。
- 外出後は手洗いとうがいをしましょう。
- 咳エチケットを心がけましょう。
- 室内は適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 人混みへの外出は控えましょう。



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあのではないでしようか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が好きかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ちりょう こんねんと 治療は今年度のうちに



今年度の健康診断の治療はお済みでしょうか？

まだの場合は、早めに受診しましょう。治療が終わりましたら、学校に報告書の提出をお願いします。

治療を終えた状態で来年度の健康診断に臨めるようにご協力をお願いいたします。