



令和4年2月 宇都宮市立城山西小学校

消毒よりも手洗いが大事！

この時期にはやり出す感染症のひとつとして、「ノロウイルス感染症」があります。新型コロナウイルスが大流行する中、忘れてしまいそうですが、今、宇都宮市内でも流行しているそうです。学校医の藤垣先生のお話では、石けんでの手洗いをよろそかにしてアルコール消毒のみしかやらないことが原因ではないかということでした。ノロウイルスはアルコールでやっつけることはできず、石けんでよく洗い流す必要があります。

これからも自分でできる予防をしっかりとしていきましょう。



	カゼ	花粉症
はな みず 鼻水	ねば きいろ 粘りがあって黄色っぽい	とう めい 透明でサラッとしている
くしゃみ	かい すう かい 1回～数回くらい	れん ぞく なん ど 連続で何度も出る
ねつ 熱	び ねつ 微熱（38℃くらいまで）	ほとん ど ほとんど出ない
しょうじょう つよ 症状が強く なる時間帯	にちじゅう おな 1日中だいたい同じ	お 起きてすぐ、ひる ま 日中、夕方、夜間、 日が暮れるころ



き しょうじょう
気になる症状が
ある人は相談して
ください

城山西小にも、年々花粉症の子が増えています。特にスギ花粉がたくさん飛ぶ2月中旬くらいから、目を真っ赤にしていたり、鼻がつまっていたり苦しそうにしている子が増えてきます。花粉症は、とにかく体の中に花粉が入らないようにすることが大切です。



で 出かける時はマスク
やメガネをつける。



ツルツルした素材の
服を着る。



玄関の前で花粉を払
い落とす。



外から帰ったら、うがい
をしたり、顔を洗う。

保護者の皆様へ



花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、かぜ症状のあるお子さんは学校をお休みし、症状がなくなるまでご家庭で様子を見ていただくようお願いをしているところではありますが、これからの時期、スギ花粉症のお子さんはかぜ症状との区別がしにくく、登校の判断が非常に難しくなってきます。

早めに治療を開始し、症状を最小限に抑えることで、お子さん本人もお友達も安心して学校生活を送ることができますので、ご家庭のご協力をお願いいたします。

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

ありがとうございました！

社会貢献活動の一環として、JA 宇都宮様より、学校に固形石鹸 120 個とアルコール消毒液 4ℓ をいただきました。固形石鹸は学校で利用するのが難しく、各御家庭において利用していただきたく、児童一人一個ずつ配付させていただきますので、ご家庭でご活用ください。

