



戸祭小学校  
保健室  
令和6年2月号

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、まだまだ寒い日が多い時期です。感染症予防をしっかりと、けがにも気を付けて、体が冷えないよう暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



2月の目標 うがい・手洗いをしよう

## 2月5日は笑顔の日です

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

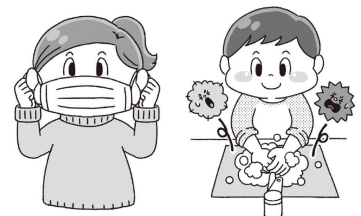


※他にも、笑うことでリラックスする、顔の筋力がアップする、ストレス解消などの効果があります。また、周りの人が笑顔でいると、自分もほっとして楽しい気持ちになることがあります。お互いが笑顔になれるような言葉で話すことも心掛けたいですね。

## 感染症に注意しよう!

宇都宮市では、1月中旬からインフルエンザB型や新型コロナウイルス感染症にかかっている人が多くなってきました。引き続き、しっかり予防しましょう。

- ①石けんを使ってこまめに手洗いをする。
- ②せきが出る時や、感染が心配な時はマスクをする。
- ③十分なすいみんやバランスの良い食事で、体の免疫力を高める。
- ④具合が悪いときは、早めに休養する。
- ⑤加湿器や霧吹きなどを使って、部屋が乾燥しないようにする。



# そろそろ花粉が飛ぶ季節です！

今年のスギ花粉は関東地方で2月中旬から飛び始め、花粉の量は例年よりやや多いという予報が出ています。(日本気象協会) また、花粉症になる人は増えているようなので、今は花粉症ではない人もなるべく花粉をさけるようにしましょう。

## 《花粉が飛びやすいのはこんなとき》

○雨が降った次の日

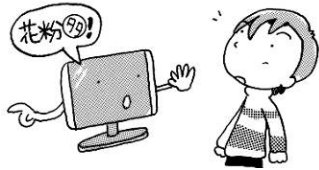
○晴れて気温が高い日

○湿度が低い日

○風が強い日

## 《予防のポイント》

できるだけ花粉をさけることが大切です



◎花粉の情報を知る。  
新聞やテレビなどでどれくらい飛んでいるかを知り、多いときは、なるべく外へ出かけるのをひかえましょう。



◎外へ出る時はマスクやめがねをつける。  
吸いこむ量が3分の1くらいになります。



◎家に入るときは花粉を落とす。  
・髪や服をはらう。  
・顔を洗う。

## 学校保健安全・給食委員会が行われました (保護者の方向け)

1月25日(木)に学校保健安全・給食委員会が行われました。学校耳鼻科医の金子先生、学校内科医の櫻井先生、教職員、保護者代表の方々が参加されました。教職員による学校給食や健康診断結果と保健室来室状況、体力、安全教育についての報告、学校医の先生方による感染症についてのお話がありました。

### ＜学校医の先生方のお話＞

- ・最近の新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているため、病院では両方検査する場合が多い。
- ・きちんと医療機関を受診することが大切。
- ・最近インフルエンザB型の罹患者が増えてきている。
- ・インフルエンザは接触してから、1～2日で症状が出る、新型コロナウイルス感染症は接触してから2～3日で症状が出る場合が多く、家庭内で感染が広がることがある。
- ・新型コロナウイルス感染症は発熱しても、すぐに解熱する場合がある。解熱しても、検査を受けたほうがよい。
- ・インフルエンザA型に2回かかる場合がある。
- ・県全体でアデノウイルス感染症や溶連菌感染症も多くなっている。
- ・感染性胃腸炎も県北・安足地区で増えている。
- ・県全体で新型コロナウイルス感染症が発生している。
- ・医療機関や高齢者施設を訪問する時、混雑した電車やバスに乗車する時など、場面に応じたマスクの着用が必要。

