

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年2月5日 発行

暦の上では春ですよ!!



2月4日、立春を過ぎると、春がやってきますよ。

3年生のみなさんは、いよいよ卒業。新しい道に向かって出発です。

1・2年生のみなさんも、次の学年に向かってはりきりましょう。

とはいえ、まだまだ風邪・インフルエンザに気をつけたいですね。

引き続き、手洗い・うがい・換気をしましょう。

風邪、インフルエンザ対策は、うがい・手洗い・換気です!!

- 手洗い・うがいを必ずしましょう。
- 外出には、マスクを着用し、人込みはなるべく避けましょう。
- 部屋の換気をしましょう。
- 部屋は適度な湿度を保ちましょう。(部屋の湿度は50~60%)



いま、話題の新型コロナウイルス。
どうしたらいいのか不安におもっている人も
多いと思います。インフルエンザもですが感染
の恐れのある病気は免疫力の低下が関係して
います。

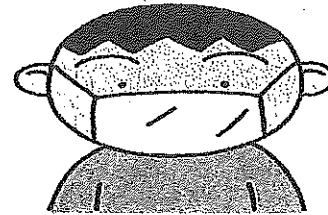
普段からできること、手洗い・食事・睡眠がな
により自分を守ってくれると思います。

もしかして、花粉症!?

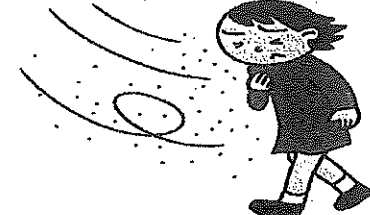
春が近づくと、鼻の奥がむずむずして、くしゃみや鼻水がなかなか治まらず、息が苦しくなったり、目が赤くはれて、かゆくなる人がいます。

それは、スギの木から大量に飛び散った花粉が、体に入ることによっておきるアレルギー症状で、花粉症といいます。

そろそろ、ニュースや天気予報で花粉の飛散状況を知ることができ、薬局でも、花粉対策のコーナーもできています。症状がでたら、早めに病院で診察してもらい、自分にあった花粉症対策をしましょう。



外出する時は
マスクをつける

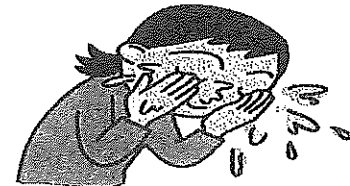
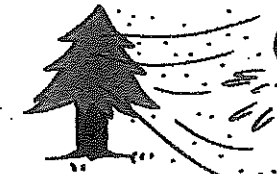


嵐の強い日は
出勤かない

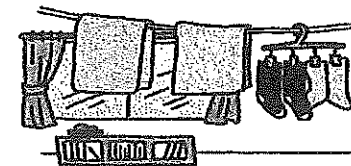


花粉をはらってから
鞆の甲へ

花粉症



目や鼻の甲を
洗おう



洗たくものは
鞆の甲で干そう



ひどくなる前に鞆の甲に
病院に行こう

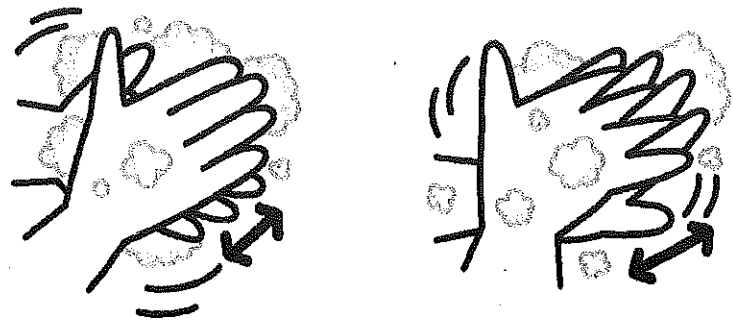
早めに治療を受けましょう

- ・ 花粉症の症状が現れる時期は、鼻粘膜の過敏性により個人差があります。
- ・ 花粉症は初期療法によって、症状が現れるのを抑えたり、現れても軽くすみます。

て あら 手洗いのポイント

て ぶぶん つぎ あら
手のそれぞれの部分は、次のようにして洗いましょう！

て
●手のひら、手のこう
りょうて あ
両手を合わせてこする



ゆび ゆび
●指と指のあいだ
りょうて あ
両手を組み合わせてこする



ゆびさき
●指先、つめのあいだ
いっぽう て
もう一方の手のひらにあてて、こする



おやゆび てくび
●親指、手首
いっぽう て
もう一方の手でつかんで、ねじる

