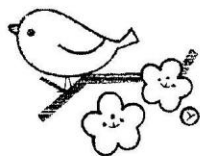


ほけんだより



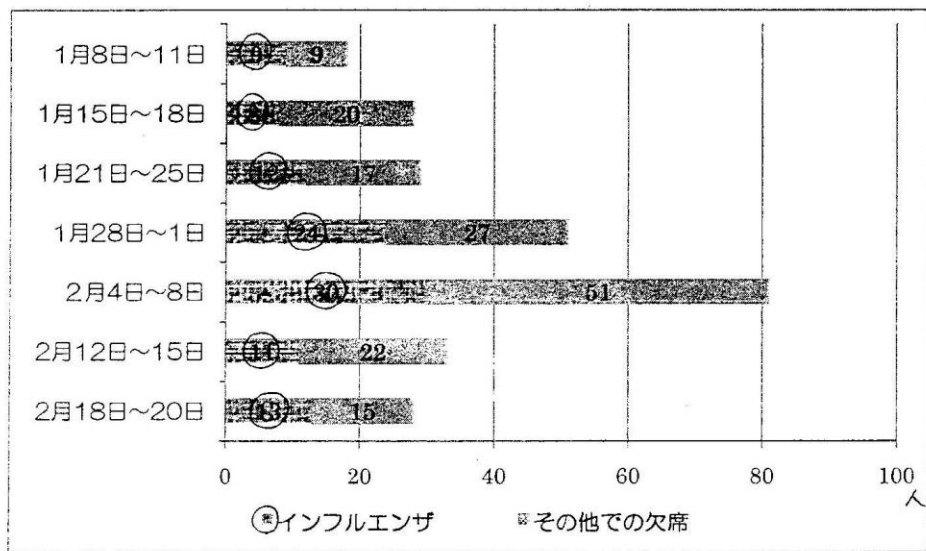
貝塚市立
東山小学交
★ほけんだより★
平成24年2月
NO.24

『立春』が過ぎ、春の気配が訪れるのでは…といわれていますが、まだまだ寒さが続いています。少し過ごしやすい日や寒くなる日など、一週間の中で気温の差があるので、体調を崩しやすくなります。

引き続き手洗い・うがいをしてインフルエンザの予防も続けていきましょう♪

インフルエンザについて

今年度のインフルエンザの流行につきましては、市内や校内でも大きな流行はあまり見られていないものの、毎日インフルエンザで欠席している児童が数名見られます。



2月の前半から比べると、少し校内での流行が落ち着いてきたようにも見られましたが、週末寒かったことなどもあり、体調を崩して欠席している児童や、インフルエンザで欠席している児童も増えてきています。

まだまだ、市内では流行の兆しが見られますので、週末おでかけの際には、マスクなどをつけて予防を心がけて頂き、元気に登校して頂けたらと思います。

インフルエンザを予防しよう



インフルエンザにかかると、急に38～40度の高熱が出て、鼻水やせき、くしゃみが出ます。そのほか、体全体がだるくなったり、筋肉や関節が痛くなったりすることもあります。インフルエンザにかからないよう、気をつけましょう。

① 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう



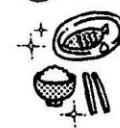
石けんでよく手を洗って、手からウイルスを落とそうね。のどについたウイルスを流すためうがいもしよう。

② 人ごみにいかない



ウイルスは、人ごみが大好き。人から人へとうつるので、どうしても出かけるときは、マスクをつけていくのがおすすめです。

③ 栄養をとって、ゆっくり休もう



栄養バランスのいい食事をしたり、夜更かししないで早めに寝たりすると、いざというとき病気とたたかう力が養われます。

④ 部屋の湿度や換気に気をつけよう

湿度が低いと、ウイルスが活発に暴れます。部屋があまり乾燥しないように気をつけ、ときどき部屋の空気を入れ替えることも大切です。

～花粉症になる季節が近づいてきています～

今までは、かぜ予防のための“せきエチケット”でのマスク着用でしたが、これからは、花粉症をふせぐための、マスク着用を心がけていきましょう!!

花粉症になる年齢が低くなってきています

以前は大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では、“花粉症デビュー”の年齢は、平均7.4歳だそうです。

みなさんも、いつ花粉症になってもおかしくないということです。



なぜ花粉症になるの？



花粉は人間のからだにとって、特にわるいものではないのですが、からだを守る仕組みである「免疫」が、花粉をわるいものとみなして、鼻水やくしゃみ、なみだで外に追い出そうとするからです。



どうすれば予防できるの？



マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます。また、花粉が付きやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。