



令和6年2月1日
根白石小保健室 No.14

旧暦では2月を「如月」とよびます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節があたたかくなり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。

4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

免疫カアップ!

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!



花粉症治療

いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

1 インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



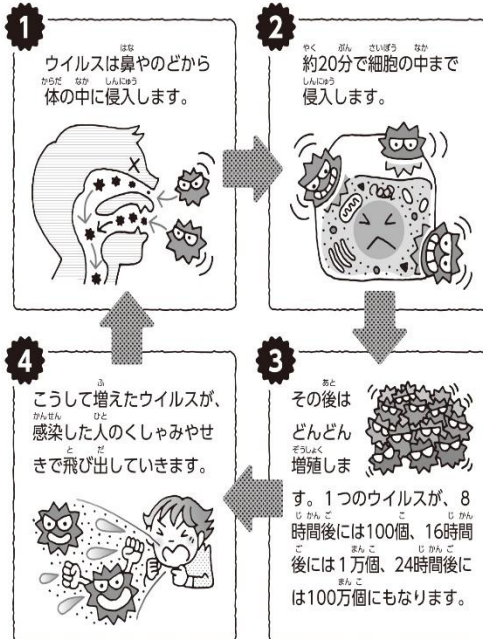
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
起こる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
速いからです。



予防方法は?

マスクをする
飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



手洗い
外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能
が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。

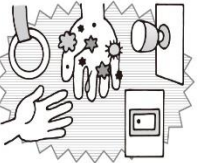
なぜうつる?



飛沫感染
感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

接触感染

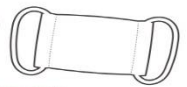
感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
につき、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



!!はっつくしょん! くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの
病原菌が含まれていることがあるた
め、周囲に飛沫がかから
ないようにしましょう。



くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

つぶやき...

能登半島の災害からもう1ヶ月。いろいろな形で学校が再開しています。子どもって、どうしても我慢してしま
い、どこか気丈に振る舞ってしまうところがあります。けれど、そんな我慢はいつまでも続くはずもなく、時間の経
過と共に、別の形で表れ、時にその子の心を深く苦しめることもあります。