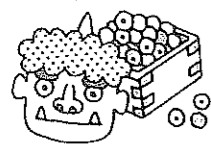


ほけんだまり 2月

阿賀小学校 保健室
令和6年2月発行

心の鬼を追い払おう



2月3日は「節分」。病気や災いが家から出ていくように「鬼は外」、幸せが

家に来るように「福は内」と願いをこめて豆をまきます。

家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば... 好ききらい鬼・忘れもの鬼・ダラダラ鬼・夜ふかし鬼...

いろんな鬼がいますね。自分の心の中にある鬼を思いかへて豆をまき、鬼を退治して福を呼びこみましょう。



花粉症の季節がやってきました



花粉症は、一度発症すると、鼻の中の粘膜がとととと

敏感になり悪化していきます。症状がひどくて辛い人は

花粉がととと始める1~2週間前には病院で相談して

みましょう。症状が出るのを遅らせて、軽くしたりできます。

対策の基本は3つ

- いれない** 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。マスクやメガネでガード!!
- つけない** 花粉がつきにくい素材の服を着よう。綿素材やつるつるした生地のものなど。
- おとす** 服についた花粉は玄関先でおとす。家に入ったら手洗い、うがい、洗顔も!!

おぼえておこう 正しい鼻のかみ方

鼻がづま、ているときに、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいますか?

強くかんだら、鼻水が耳の中に流れ込み、中耳炎になってしまうことがあります。



- ティッシュで片方の鼻をおさえる
- 口から息をすい、ゆくりゆくりと片方ずつかむ



これも、左右片方ずつかむくり返します。

まだまだ心配 インフルエンザ

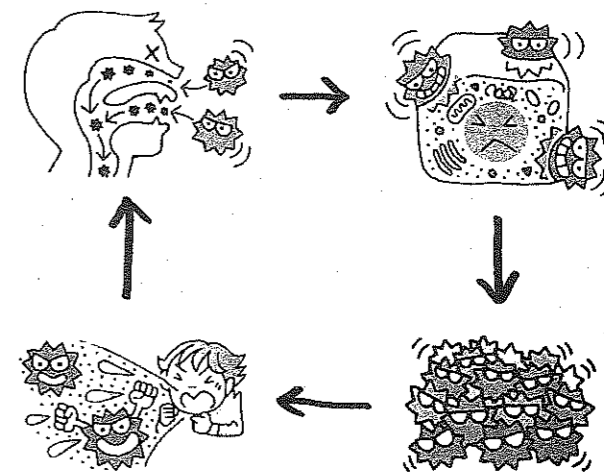
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気で、ふつうのかぜとはちがいます。



症状は? 突然の高熱や頭痛、関節の痛みやだるさが急に現れるのが特徴です。

なぜ流行る? 感染力がとても強く、ウイルスの増殖するスピードがとても速いからです。

- ウイルスは鼻やのどから侵入します。
- 約20分で、細胞の中まで入り込みます。
- その後ほとととと増殖します。
1個のウイルスが3時間後には100個
16時間後には、1万個
24時間後には、100万個にもなります。
- こうして増えたウイルスが、感染した人のせきやくしゃみで、とび出していきます。

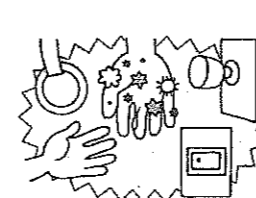


なぜうつる?

① 飛沫感染 → 感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸いこむことで、うつります。



② 接触感染 → 感染した人のせきやくしゃみなどで、とび散らしたウイルスが



ドアや机などにつき、こを触れることで手にウイルスが付き、その手で口や鼻を触ることで、うつります。

予防法は?

- ◎ 手洗い ... 外から帰ったときは、石けんで手を洗いましょう。きれいに洗った手で、うがいもすればさらに効果的。
 - ◎ マスクを着る ... 飛沫感染のリスクを下げることで、他の人にうつす心配が減ります。
 - ◎ 湿度も保つ ... 空気が乾燥すると、のどの粘膜などの免疫の働きが低下します。水分も(水分補給)とて、のどをうるおすと、加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。
- * もちろん、十分な睡眠もと、バランスのよい食事から免疫を高めておくことが大切です。

