

# えがお 3月

ほけんだより ～ No.16～



平成26年2月28日  
大阪市立上福島小学校  
保健室

今年度も残りわずかとなりました。上福島小学校では、2月中旬から、インフルエンザや感染性胃腸炎等で出席停止となる児童が増え、流行が心配されましたが、学校での予防（一部の学年でのマスク着用等）や各ご家庭での予防により、徐々に出席停止・欠席者共に少なくなっています。日々ご協力頂き、ありがとうございます。また、これらの感染症以外にも花粉や微粒子状物質PM2.5にも注意が必要な時期になってきました。引き続き「手洗い・うがい・咳エチケット」、ご家庭での朝の健康観察や、必要時に応じて検温の実施、マスクの着用をよろしくお願いいたします。

## かふんしょう きせつ 花粉症の季節です！

### 花粉症とかぜのちがいがわかるかな？

花粉症とかぜは症状が似ていますが、かぜが一定の期間で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が続くことが特徴です。それぞれの症状のちがいを知り、「花粉症かな？」と思ったら、耳鼻科へ行ってもらいましょう。

花粉症の情報は、ニュースや天気予報で  
知ることができます。また、インター  
ネットのできる環境がある場合は、  
**環境省花粉観測システム（はなこさん）**

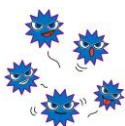
<http://kafun.taiki.go.jp/>

で、詳細な情報を知ることができます。  
ご活用ください。

症状	花粉症	かぜ
はなみず 鼻水	どうもでさらさらしている	さらさらしたものから、黄色くてねばりのある鼻水に変わる
はな 鼻づまり	なんにち つづ 何日も続く	すうじつ ちよう 数日で治る
くしゃみ	いちど 10 かい いじょうで 一度に10回以上出ることがあり、 何日も続く	さいしよ すうじつかん 最初の数日間、3～4回続くことがある
めのかゆみ	あり	なし
のど	かゆくなる	いた 痛くなる
おつ 熱	びおつ 微熱（いつもより少し高い体温）が 出ることがある	こうおつ 高熱が出ることもある

© 少年写真新聞社 2013

## PM2.5 について



2/26（水）に、PM2.5 が高濃度となり、環境省より注意喚起が行われました。学校においても、大阪府大気環境常時監視システムから発表されるPM2.5濃度状況に基づき、屋外での活動を減らし、窓の開閉は換気のために行う必要最低限に止める等対応しています。注意喚起が行われた際の行動の目安は、以下の通りとなっています。

### 《注意喚起の行動目安》

- ・屋外の長時間の激しい運動や外出をできるだけ減らしましょう。
- ・屋内でも換気や窓の開閉に注意しましょう。
- ・特に、呼吸器系や循環器系疾患のある方、小児、高齢の方は体調に応じて、屋外活動や不急の外出を控えるなど、より慎重行動しましょう。



花粉症を悪化させないためには、マスクの着用、手洗い・うがいが効果的です。  
＊花粉は髪の毛や顔に多く付着すると言われています。手洗い・うがいに加えて、顔を洗うことも効果的ですよ。

### かつ ほけんぎょうじ 3月の保健行事

3日(月) 体重測定 1. 2. 3. 4. 5年  
7日(金) 2測定 6年

＊体操服を忘れずに持ってきてましょう。

