

ほけんだより 2月

令和3年2月2日 発行
おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立新生野中学校 保健室

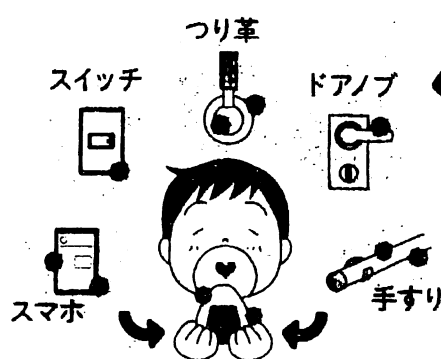
としあけからあつという間に一か月が経ち、3学期も残すところあと半分となりました。
例年、節分は2月3日ですが2021年は124年ぶりに2月2日が節分です。「鬼は外！福は内！」元気な声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは「豆」だけではありません。目に見えない「ウイルス」も飛んでいます。まだまだ油断はできません！心と体の健康に気をつけながら、次のステージに向けて、最後まで全力で取り組みましょう。



2月に入っても学校の周りの地域では、感染症で欠席する人が出ています。
感染症予防について、もう一度確認してみましょう！



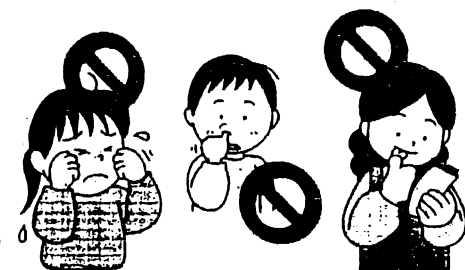
油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



接触感染

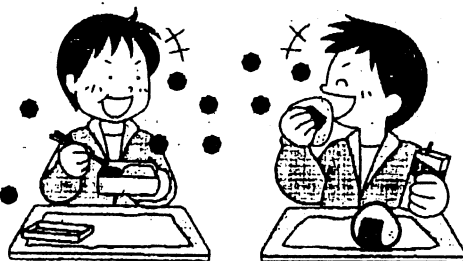
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！



湯冷め



うたた寝

ウイルスはいろんな所に・・・手すりやドアノブから手へ、その手から他の人や口・鼻・目へ、マスクをせずに近距離で話すことで他の人へ・・・

ウイルスの侵入を防ぐためにも、手洗いや消毒で手をきれいに保ちましょう！マスクをして人にうつさないようにしましょう！



これからが本番です！花粉症にご注意を！

毎年この時期になると、くしゃみが出たり、鼻水がズルズルと止まらなかったりする人はいませんか？花粉症は、スギやブタクサなどの花粉が目に入ったり、鼻から吸い込んだりした時に起こるアレルギー反応です。花粉と接触しないように毎日の生活を気をつけることで、悪化を防ぐことができます。ポイントに気をつけて、花粉の季節を乗り切りましょう！

花粉症の症状（こんな症状当てはまりませんか？）



くしゃみ



はなみず
鼻水

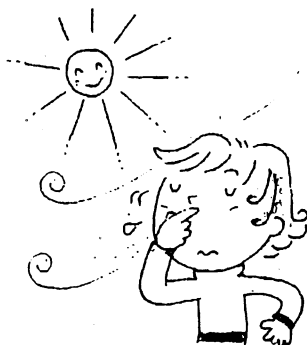


はな
鼻づまり

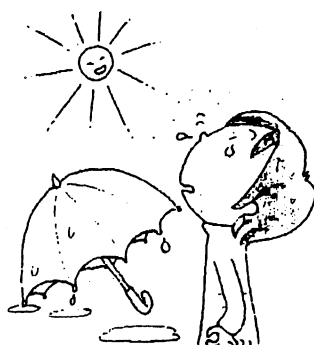


め
目のかゆみ

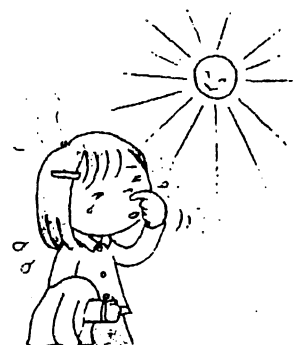
こんな日は花粉が多く飛ぶので注意！！



は
晴れて乾燥した日



あめ
雨が降った日の翌日



にっ
日中の最高気温が高い日

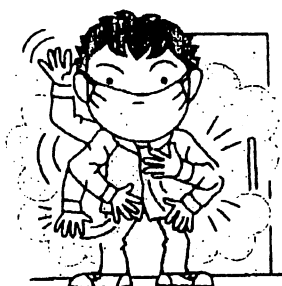
花粉症対策をしよう！



で
出かけるときはマスクや
メガネをつける



ツルツルした素材の
服を着る



玄関の前で花粉を
払い落とす



外から帰ったら
うがいや洗顔をする