



ほけんだよ 2月

令和4年2月8日発行

大阪府立新生野中学校 保健室



新型コロナウイルスの変異株(オミクロン株や新たなウイルス株)によって、まだまだ気が抜けない状況が続いています。体調だけでなく、心まで疲れている人が多いのではないのでしょうか。体調が悪かったり疲れがたまったりしている時は、無理をせず自宅でゆっくりリフレッシュする時間を作りましょう。また、朝の健康観察は引き続き行ってください。

『換気』『マスク』『手洗い』を正しく続けましょう!!

新型コロナウイルスが日本に入ってきて、2年が経ちました。新たなウイルスの変異株によって、毎日のように陽性者数が過去最多になっている状況です。2022年に入っても気が抜けない状況が続いているため、みなさんの健康を守るためにも引き続き感染症対策と体調管理を行いましょう!!

「換気」・・・

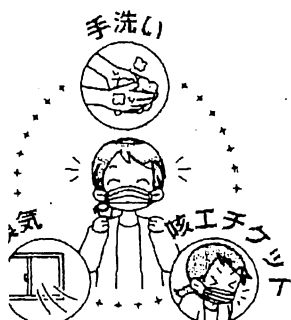
常時、窓やドアを開けるようにしましょう。中には「寒い」という声もあるかもしれませんが、自分でできる寒さ対策は、1枚多く服を着る事やカイロを持ってくる事です。保健室に湯たんぽや暖かいタオルを借りに来る人も多くみられますが、貸し出せる数には限りがあります。そのためできる限り、自分でカイロなどを持ってきて対策をしてください。対策をしても寒い場合は、担任の先生や教科の先生に言いましょう。

「手洗い」・・・

2月になり一段と寒くなったことで、手洗いの時間が短くなっている人はいませんか。石けんがあまり減っていない気がしています。手洗いをして手が冷たくなった場合は、教室のストーブで手を温める、自分で持ってきているカイロで手を温めるなど工夫をしましょう。こまめに手洗いすることを忘れないでください。

「マスク」・・・

マスクはできる限り不織布マスクをおすすめします。マスクの目が細かいのでウイルスを通しにくいといわれています。また、マスクをしていても鼻が出ている人がいたりするで、正しくマスクをつけましょう。



で元気に過ごそう、

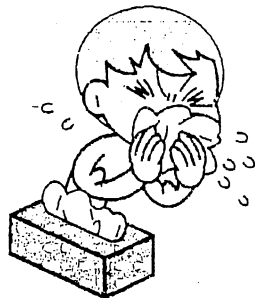
☆ 今のうちから早めの花粉対策 ☆

地域によって異なりますが、2月中旬からスギの花粉が飛び始めます。花粉症で毎年困っている人も多いのではないのでしょうか。また、花粉症だと思い込んでいて無症状で、新型コロナウイルスに感染している可能性もあります。そのため普段からウイルスを飛ばさないように生活することを心がけましょう。花粉症の人は必ず、くしゃみや鼻水などの症状は放置するのではなく、症状が出にくくする対策をしましょう。

花粉症の症状



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

くしゃみの際は咳エチケットが大切になります。目がかゆくても触らず、目薬をさす、目を冷やすなど対応しましょう!!!

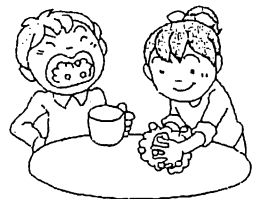
いまからできる花粉症対策

外出時：花粉の飛散予報をチェックするようにしましょう。



帰宅後：家の中に入る前に、玄関で服などについて花粉を払い落としましょう。

中に入ったら、「手洗い・うがい・洗顔」で花粉を洗い流すと効果的です。



室内：外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめに掃除をしましょう。



服装：ツルツルとした素材の服を選びましょう。

また、ぼうし・マスク・メガネなどで花粉を防ぐようにしましょう。



※花粉症対策で一番大切なのは体調管理をすることです！早寝早起きをして、

バランスのとれた食事をとり、適度に運動をするなどして体調を整えましょう！！

