

令和7年2月3日  
大阪市立茨田北中学校  
保健室

3年生は中学校生活最後のテストが終わり、1・2年生は今月に学年末テスト。今の学年での学校生活も、いよいよゴールが見えてきましたね。

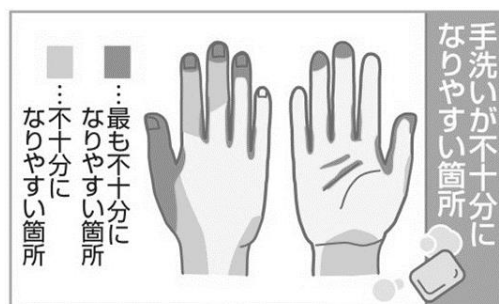
まだまだ寒い日が続くとともに、茨田北中学校でもインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行っています。今年度の残りの学校生活も元気に過ごせるよう、日頃の体調管理・感染症対策を心がけましょう！



## しっかり手洗いでできていますか？

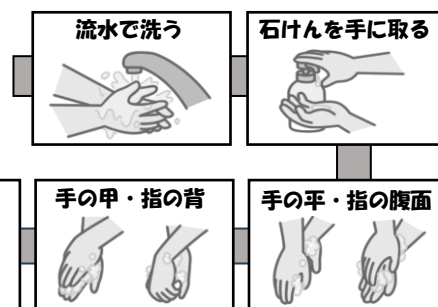
感染症対策の基本は手洗いです。

水が冷たくて手洗いを早く済ませてしまいがちですが、石けんを使ってしっかり手洗いをし、感染症予防につなげましょう！



## 爪が長い指先には…

手指の中でも、と・く・に指先は菌や汚れが多く<sup>ひそ</sup>潜んでいます。また、爪を伸ばしている期間が長いほど、指先に潜む菌の数が<sup>ぼうだい</sup>膨大に増えます。爪は常に短く切り、手洗いの時には指先も忘れず丁寧に洗いましょう！



## 本番に向けて体調管理を!!



試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で<sup>むか</sup>迎え、実力を最大限に<sup>はつぎ</sup>発揮するために、体調をしっかり整えましょう。



### 生活リズムを整える

⇒ 当日ベストな状態で<sup>のぞ</sup>臨めるよう、勉強と同時に睡眠・食事・運動のリズムも整えることが大切です。



### 感染症対策の徹底<sup>てっぺい</sup>

⇒ 手洗い・うがい・マスク予防。  
体調が悪いかも?と思ったら、無理せず休みましょう。



### 適度な休憩<sup>けい</sup>で心身をリラックス

⇒ 適度に休憩を<sup>はき</sup>挟み、集中力・判断力を回復させましょう

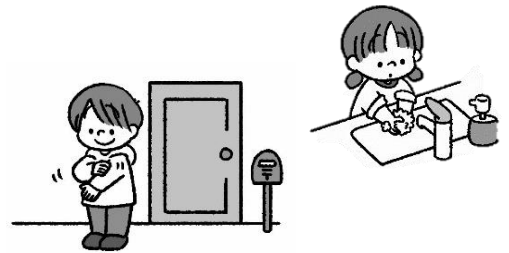


裏面もみてね！

# 冬の終わりとともにやってくるのは…

これからだんだんと温くなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが「花粉」。

外に出るときはマスク・メガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。また、服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。



## 花粉症？かぜ？どっち？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ、鼻水鼻づまり、目のかゆみ、目の充血、涙目などのアレルギー症状を起こす病気のことです。

しかし、花粉が多く飛ぶ2～3月は、かぜをひく人も多いため、「花粉症」と「かぜ」の見分けが付きにくいことがあります。また、当然花粉症になることもあります。

## △ こんな日は要注意 △

花粉の飛び散る量は、その日の天気や温度などによって変わってきます。

下記のような日は花粉が飛びやすいので要注意です！

- 晴れた日
- 空気が乾いている日
- 最高気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った次の日



### カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくはない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

#### カゼの可能性大



### 花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

#### 花粉症の可能性大



#### ◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

#### ◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

#### ◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



## ✂ …… ✂ …… ✂ 心とからだをリラックス ✂ …… ✂ …… ✂

心やからだに疲れがたまっているかもと感じたときは、自分に合った方法で、心とからだをリラックスさせてあげましょう！



ぼーっとする



音楽を聴く



友だちと過ごす



読書をする



睡眠をとる

## 朝の体調チェックしていますか？

国内ではインフルエンザの流行が拡大しており、茨田北中学校でも、かぜやインフルエンザなどでの欠席者が増えてきています。感染拡大防止のためには、自分の体調を自分で知ることが大切です。毎朝、検温などの体調チェックをおこない、しんどいときは大事をとって欠席し、しっかり休養を取りましょう！