



保健室からの連絡

1月は1年2組で学級閉鎖がありました。他の学年でもインフルエンザや新型コロナウイルスの感染があります。また、検査ではどちらも陰性だったが風邪症状で欠席するという児童も多くいました。引き続き感染症対策を行い元気に過ごしてください。

1月21日の児童朝会では保健委員が手洗いの大切さについて発信してくれました。右の写真は汚れに見立てたジェルを手塗りに塗り、手を洗った後にどれだけ汚れが残っているか確かめた手洗い実験の時の写真です。手を洗っても、白く光っているところには汚れが残っていました。今の季節、水が冷たくて手が痛いと感じるほどですが、しっかり手を洗いましょう。洗い残しが多い場所は特に注意して、感染症に負けないようにしましょう!!



花粉が飛び始めています

人の体は花粉が中に入ると外に出そうとし、それが必要以上に起こるのが花粉症です。

- ・晴れて気温が高い
・風が強い
・空気が乾燥している
・雨上がりの翌日
・気温の高い日が2~3日続いた後などに花粉がよく飛ぶので注意してください。

花粉症の3大症状
くしゃみ・鼻水・鼻づまり
くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方~夕方に出やすいという特徴があります。
その他の症状
せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用マスクや眼鏡でガードしましょう。体に花粉をつけずに、家にも持ち込まないのも効果的。服や帽子についた花粉は玄関先で静かに落とそう。



洗い残しの多い場所
手のこう 指先 親指 手首