

# ほげんがより 2月

枚方市立長尾小学校

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、本校でも1月に複数のクラスが学級閉鎖となりました。せきやのどの痛みなどの具体的な身体症状のほかに、「いつもと違うかも」といったところも意識してみてください。下記のようなときは風邪をひきやすい状態になりますのでご注意ください。

## 朝のセルフチェック

### ☑ 目覚めは...



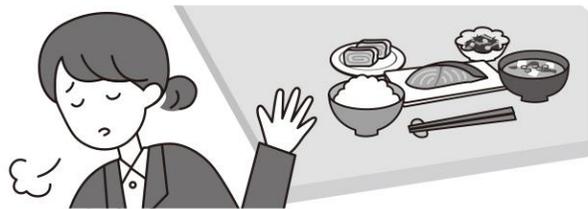
いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな...という人は、要注意。

### ☑ 鏡を見て...



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

### ☑ 朝ごはんは...



食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

## 花粉症の季節がやってきます

そろそろスギ花粉がとぶ季節がやってきます。今年新たに症状が出た人は自分の症状が花粉症なのか一般的な風邪なのか分かりにくい場合もあるので、下記の違いを知っておいてください。

花粉症		一般的な風邪
透明でサラツとしている	鼻水	粘りがあって黄色っぽい
連続で何度も出る	くしゃみ	1回~数回くらい
ほとんど出ない	熱	微熱(38℃くらいまで)
起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ	症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ

### ◎花粉症対策

#### ①ぼうし・メガネ・マスクで防ぐ



#### ③帰宅後の手洗い・うがい



#### ②帰宅後は玄関で花粉を払い落とす

### ○●○保健室からの連絡○●○

毎朝健康観察へのご協力ありがとうございます。オミクロン株の出現により新型コロナウイルス感染症の流行が急拡大しています。引き続き朝の検温・体調をロイロノートに入力していただき、体調不良の際は無理せずご自宅で休養するようにしてください。

