

げんきかな

令和6年（2024年）2月1日

長浜養護学校 保健室 No. 12



2月3日は節分です！病気や災難が家から出ていくように「鬼は外」、「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい鬼ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。「夜更かし鬼」、「いじわる鬼」、「なまけもの鬼」など住んでいませんか？この機会に、自分の心の中にいる鬼を追い出してみましょう！



2月の予定

5日（月）	身体測定（中学部）
6日（火）	身体測定（小学部）
7日（水）	身体測定（小学部）
13日（火）	身体測定（高等部女子）
14日（水）	身体測定（高等部男子）
15日（木）	保健相談

免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



感染症に注意しましょう！

インフルエンザ⇒前週より増加し引き続き警報が発令されています。

咽頭結膜熱（プール熱）⇒前週と比べ横ばいで、「例年より非常に多く」報告されています。

溶連菌感染症⇒前週より増加し、「例年より非常に多く」報告されています。

【滋賀県感染症情報センターより】

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

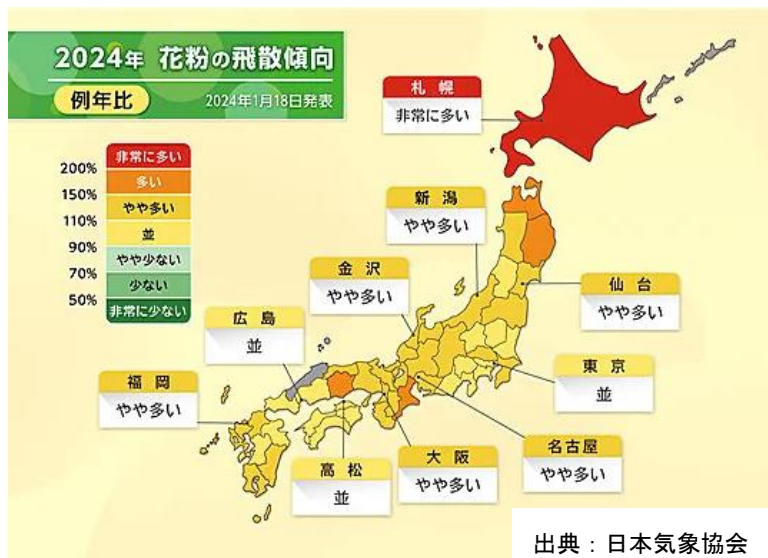
左右交互に何度か繰り返す



花粉症の季節が やってきました

花粉の季節になりました。スギ花粉は2月中旬から飛び始め、3月の上旬から中旬にかけてピークを迎えます。2024年の近畿地方の花粉の飛散傾向は、「例年に比べるとやや多い」とのことです。昨年に比べると、「やや少ない」になっています。

一旦症状が出始めると、粘膜が過敏になり、悪化しやすいため、早めに対策をはじめましょう！



自分で出来る花粉症対策



つるつるした素材の服を着よう。家に入る前には花粉を落としてから！



帽子、メガネ、マスクをつけよう！メガネも隙間の少ないゴーグルタイプのものもありますよ。



家に帰ったら、うがい、手洗いで、花粉を落とそう。顔を洗うのも効果的！



高熱が出たり、食事や水分が取れない時は、医療機関を受診しましょう！



よくある かんちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」.....✕

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になること。体からの力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....✕

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。

