

小野小学校

ほけんだより

# げんきいっぱい



令和2年2月3日

ほけんしつ No. 12

うちのひととよんでね

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は「立春」で、暦の上では春がはじまる日とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけてもっとも寒くなるといわれています。

小野小では現在インフルエンザにかかっている人はいませんが、市内はまだまだ流行中です。手洗い・うがいをしっかりして、予防につとめましょう。

## インフルエンザにかかったときの

### 出席停止期間の基準

発症したあと5日を  
経過し、かつ、解熱  
後2日を経過するま  
では登校できません。



## お子さんがインフルエンザと診断されたら

診断された場合は、まず電話等で早めに学校へ連絡してください。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。治って登校する際は、「治療証明書」を医師に記入していただき、学校への提出が必要です。

学校に兄妹がいる場合は、兄妹に「治療証明書」を渡します。いない場合は、保護者の方に学校まで取りにきていただくか、小野小HP (<http://ono-es.nc.tomioka.ed.jp/>) の「保健室から」よりダウンロードしていただきます。

## かぜとにているけどちがうこのような症状が出たら インフルエンザ かも

### 38度以上の高熱



### 全身がだるい



### 悪寒（ガタガタ震える ような寒気のこと）



### 関節痛



このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

★37℃台でもインフルエンザと診断されているケースが多くあります。体調不良時はおうちで様子をみず、早めにお医者さんへ行きましょう。

## 肌着を身につけよう

肌着には、汗による衣服の汚れを防ぎ、体を清潔に保つ役割があります。また、外気の温度変化から体を守ってくれたり、大切な部分を隠し、守ってくれたりする役割もあります。

肌着は、1年を通して身につけましょう。



インフルエンザだけじゃない…

か ぶ ん し ょ う

花粉症もはじまります！

花粉症の人にはつらい季節がやってきます。  
正しい予防と対処法で、すこしでも症状  
を楽にしたいものですね。

か ぶ ん  
花粉をはらう

ぼうしや  
メガネ

マスク

て  
手あらい・うがい  
かお  
顔をあらう



## ●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が  
飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、  
鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を  
冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温  
かいタオルを鼻に当てたりすると、一時  
的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡  
眠不足になったり、集中力が低下したり  
するなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉  
科できちんと治療をしてもらうことも大  
切です。

め  
目のかゆみ



ひ  
冷やす

はな  
鼻づまり



あたた  
温める

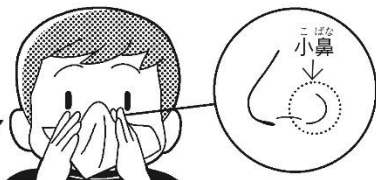
## はな みず 鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水  
が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

ただ  
正しいかみ方

かたほう  
片方ずつ  
かむ



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、  
口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみま  
す。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむ  
のがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周  
りについた鼻水をティッシュできれいにぬぐって、  
ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せに candari、両方の鼻を一気に candari  
すると、耳が痛くなることがあります。

また、鼻水を かまらずにすすっていると、鼻血  
の原因にもなります。