

すこやか



令和2年3月16日
西栗栖小学校 保健室



春が近づくとつれ、あたたかくなり、新学年のスタートでもあり、ワクワクする季節ですが・・・
花粉の季節到来。花粉症の人にとっては、つら～い季節ですね。（私もです。）花粉対策も忘れずに！



花粉症とかぜの違い

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	皮膚	特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることもある。	熱	高い熱が出ることもある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。	のど	多くの場合、痛くなる。

新型コロナウイルス感染の拡大防止措置として、一斉臨時休業となりました。
その期間、皆さんは家庭でどのように生活していましたか？体調はどうですか？
今、私たちは様々な情報を得ることが出来ますが、正確な情報を見極め、冷静に判断する力が必要です。

また、健康で過ごせること、普通に暮らせることがいかに大事か、何気ない日常こそありがたいと改めて思いました。

引き続き気をつけよう
かぜやインフルエンザ

新型コロナウイルス感染症予防も同じです。
私たちにできる基本の予防を、しっかりとしていきます！



かぜやインフルエンザを予防するには

十分な睡眠

早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿

こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける

インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

1年間の健康生活を振り返ろう！

<p>早起き・早寝 できましたか？</p>	<p>体を動かして遊ぶ ことができましたか？</p>	<p>食後の歯みがきが できましたか？</p>	<p>外から帰ったら手洗い・ うがいできましたか？</p>
<p>朝ごはんをしっかりと食べ ることができましたか？</p>	<p>毎日うんちが 出ましたか？</p>	<p>悩みがあったとき、 相談できましたか？</p>	<p>ストレスを解消する ことができましたか？</p>

