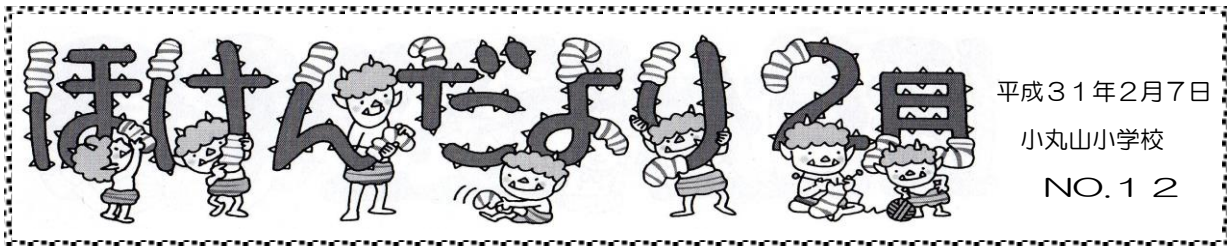


《長子配布》



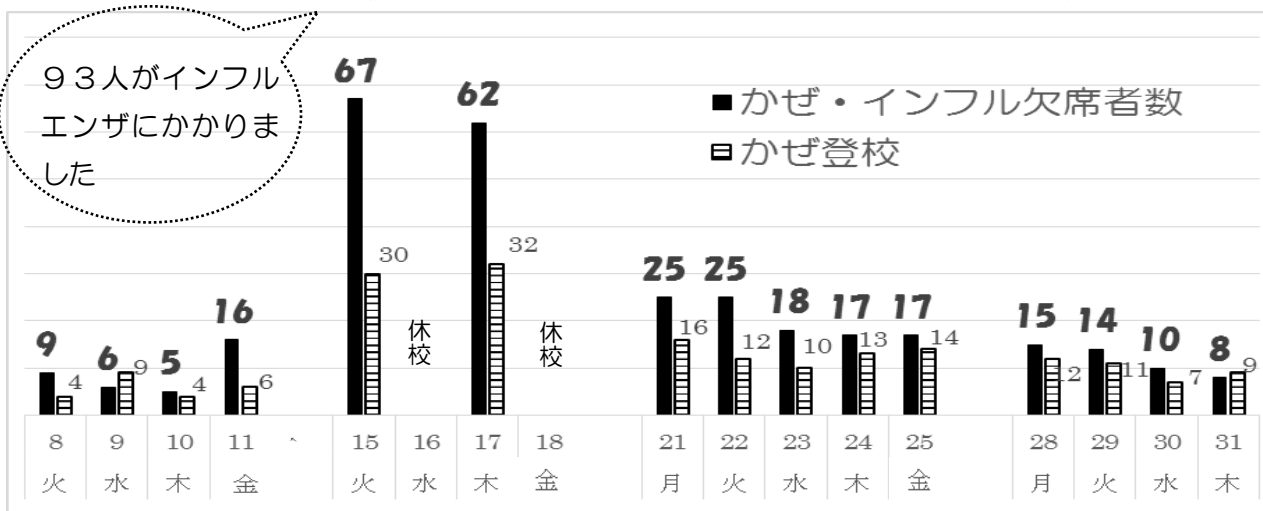
雪の降らない過ごしやすい冬ですね。



「2月は逃げる」、「3月は去る」と言われているように、時間がどんどん過ぎていきます。1日、1日、大切にすごしたいですね。

インフルエンザの流行はまだ続いています。健康管理に注意してください。

《かぜ・インフルエンザでの欠席・罹患者数》



保健室からのお知らせ

冬休み明けから大流行したインフルエンザは、ようやく落ち着き、子どもたちにも笑顔がもどってきました。

「もうインフルエンザにかかったから」と油断せず、これからも予防につとめましょう。



休日の過ごし方

やすみ明けに体調をくずす人が多いようです。土曜、日曜日はやすんだはずなのにどうして…？

- ★土日の外出は無理のない計画で。
- ★インフルエンザの流行時は、できるだけ人ごみに出かけないように。
- ★帰宅後の手洗いの励行。
- ★夜ふかし・朝ねぼうなど生活リズムをくずさないで。日曜の夜は早くねましょう。

かぜ・インフルエンザに気をつけよう

《かかりやすい人・かかりにくい人》

よくなる人と、ねない人



めんえきりよく さ
免疫力の差

手を洗う人と洗わない人



かんせん
感染のしかた

からだには病気と戦う力があります。それを免疫力といいます。免疫力は生活によって変わります。

バランスよく食べ、規則正しい生活をしている人ほど、免疫力は高くなります。

感染した人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついたものをさわった手で口や鼻をさわると感染します。予防にはせっけんを使った手洗いが大切です。



○ ○ インフルエンザウイルスは高温多湿が苦手です。湿度が50%以上では感染力が弱まります。部屋の換気をして湿度を保ちましょう。



かぜの時はこまめな水分補給を



お茶を飲んでのどをうるおを潤しましょう。

かぜかな？ もしかしたら花粉症？

はっくしゅん!

の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はない | <input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある |



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症の季節です

