

ほけんだより



おうちの人とよみましょう

三芳町立藤久保小学校

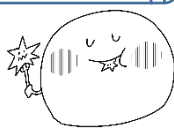
ほけんしつ

3 月 号

あたたかい日と寒い日の気温差があって体調を崩してしまいがちな時期です。1月以降、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌などのさまざまな感染症が流行し藤小でも発熱、喉の痛みや、寒気、だるさなどで保健室に来室する子がとても多いです。早寝、早起き、朝ごはんでは病気に負けない体づくりをしてくださいね。

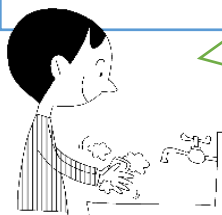
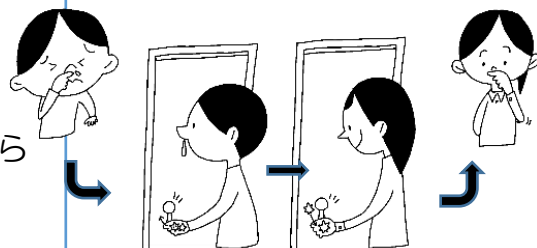


ウイルスってどうやって感染するのかな？



せつしよくかんせん ＜接触感染＞

つばや鼻水にウイルスが含まれている場合、くしゃみやせきをおさえた手で物に触り、それを他の人が触って手から口などに入ると感染することがあります。



こまめな手洗いは
とても大切だね！

毎日きれいなハンカチをもってきてね！



ひ かんせん ＜飛まつ感染＞

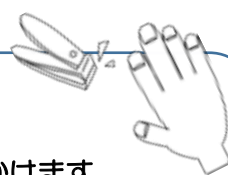
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などのウイルスは、くしゃみやせきなどで口から出る「つば」の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸い込むことで感染することがあります。



マスクの予備を持てきましょう。
よごれてしまったり、やぶけてしまったりすることもあるのでランドセルに予備をいれておくといいですね。

つめをきれいに！

つめが長い子を見かけます。
短いつめはけがや感染症の予防につながるのでつめを切りましょう！





花粉症の症状がひどく出ている子がたくさんいます。鼻水や目のかゆみがつらそうです。鼻水用にティッシュをもってきたり、花粉用のメガネや花粉の症状をやわらげるお薬や目薬を使ったりして、つらい時期をのりきりましょう。

＼ 始めよう！ ＼

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！



落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。



免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！

