

ほけんだより 2月

太田小学校
保健室
R7.1.31 No.12

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年ことしの節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは注意してください。



感染症も花粉症も予防が肝心！

寒さが厳しくなった2月。これからの季節に気を付けたいのは「花粉症」です。全国的にみても、アレルギー疾患のある子どもは年々増えています。晴れて風が強い日や空気が乾燥している日、気温が高い日、雨上がりの翌日は花粉が多く飛びます。花粉が飛び始める1~2週間前から、花粉症の人もそうでない人もマスクを付けたり、室内に入るときは花粉を落としたりして対策をしっかりしましょう。引き続き感染症対策もよろしく願いします。



花粉症対策の合い言葉は・・・
つけない！落とす！

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。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気スイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。