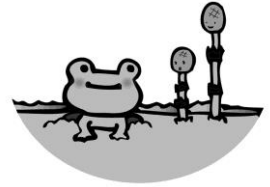


ほけんだより



西郷小学校
保健室 No.12
R3. 3. 15(月)

春らしい暖かさになってきて、植物の芽が顔を出し始める時期になりました。春の光を浴びて気持ちが穏やかになるように感じます。今年の冬は例年に比べ気温が高く、春の気配も早くて過ごしやすいのではないのでしょうか。季節の変わり目で花粉症や風邪の症状がある人も来室します。病院受診をして、生活の仕方や体調を整えましょう。



花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となるアレルギー



一症状のひとつです。発作的で連続したくしゃみ・とうめいでさら

さらの鼻水・鼻づまり・ひりひりとした肌荒れ・目のかゆみ・頭痛な

どの症状があります。植物によりますが、2月から5月がもっとも

花粉が飛散するそうです。ふだん、花粉症の症状がなくても突然か

かってしまうこともあります。対策を知っておくことも大切です。



でかけるときはマスクや
めがねをつける



つつるしたそざいの
ふくをきる



げんかんの前で
かふんをはらいおとす



外からかえったら
うがいをしてお顔をあらう



新★保健委員会の紹介

新6年生

ゆいさん しきさん ゆいかさん ごうせいさん

新5年生

まさきさん はるまさん まゆさん るいさん

元気いっぱい、やる気いっぱいな8人です。なにか仕事はないですか～？とたびたび保健室にきてくれます。3月は朝の健康観察表配り、お昼の放送で全校児童へ健康管理の呼びかけを頑張っていて、放送もどンドン上手になっています。西郷っ子全員が心も体も健康に過ごせるよう、保健委員会が中心となって1年間さまざまな活動をしていきます★





しんがた かんせんしょう よぼう ひきつづき新型コロナウイルス感染症を予防しよう

しんがた かんせんしょう はつねつ いた み、せきがなが引くことが多く、強いだるさがあることが多いことが特徴です。

にちじょうせいかつ き 日常生活で気をつけること

て あら たいせつ
まずは手洗いが大切です。



せきやくしゃみなどの症状がある人

せきエチケット

- マスクを着用する
- 袖で口と鼻をおおう
- ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



がいしゅつ もど
外出から戻ったとき



ちようり しょくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後

※ たいおん はか がいしゅつ
体温を測ってから外出するようにしましょう。風邪のような症状があるときは、軽い症状であれば、自宅で休養しましょう。

37.5℃以上の熱が4日以上続いているときなど心配なときは受診する前にまずは保健福祉事務所や医療機関へ相談をしましょう。




自分の平熱を調べよう

へいねつ じぶん たいおん へいきんち へいねつ し たいちよう へんか き
平熱とは自分の体温の平均値のことです。平熱を知ること、体調の変化に気づくことが

できます。はつねつ じぶん へいねつ どうか じょうたい
発熱とは自分の平熱より度高い状態といわれます。

- 平熱の調べかた… ① 起きたとき ② 朝の8時～10時 ③ お昼の2時～4時 ④ ねる前

ねつ へいきん へいねつ きゆうじつ たいちよう ひ しら
の4回、熱をはかります。その平均が平熱です。休日の、体調がいい日に調べてみよう！

( +  +  + ) ÷ 4 = あなたの平熱

※たとえば…

(36.9 + 36.6 + 37.2 + 36.8) ÷ 4 = 36.8℃

▼やってみよう

(+ + +) ÷ 4 = ℃