



令和5年1月12日 玉島小保健室



りゅうこう

インフルエンザ流行しています

新年あけましておめでとうございます。快晴の元旦！！うさぎ年が



はじまりました。行動制限がなかったので、お出かけをした人も多かったでしょう。親せきや家族との楽しい冬休みをすごした人も多かったでしょう。

お正月気分は
抜け出せましたか？



冬休み中、不規則な生活をしていませんか？何時間もゲームをしていた、家の中でゴロゴロしていた、夜おそくまでテレビやYoutubeを見ていた・・・なんて人は、学校モードの生活に切りかえてくださいね。

1月になってから、3年ぶりにインフルエンザが流行しています。コロナとインフルエンザの同時流行です。どちらの感染症も感染対策は同じです。感染対策がゆるんでいるようですので、今一度、感染対策を見直しましょう。特に、この時期は換気をこまめにしましょう。部屋の湿度を高めるのも効果的です。

3学期は、来年度の進級に向けて、6年生の卒業に向けて、委員会活動や全校給食当番の引き継ぎが行われていきます。短い3学期です。大切にすごしていきましょう。



くうきをいれカエル

かんき

換気のポイント



こまどをあける

冬の感染症対策にかかせないのは、「換気」です。そして、集中して勉強するために

も換気が必要です。効果的な換気をして、きれいな空気ですごしましょう。



こまめに換気する



空気の通り道をつくる



サーキュレーター
なども使う

こまめな水分補給でかぜ予防

教室に入っていると、後ろの棚に水筒が少ししかありません。お茶や水を持ってくる人は、学校にいる間、水分は給食だけでしょか？冬は、夏のように水分を取らなくてもいいと思いませんか？冬の時期は、空気が乾燥しています。ストーブを使っていると、湿度が40%ない時もあります。感染症は、乾燥している空気が大好き！！空気が乾燥していると、ウイルスが、鼻やのどにつきやすくなります。

こまめな水分補給で、感染症を予防しましょう。水筒を持ってくるね。



こまめな水分補給でかぜ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりかぜ予防を
しましょう。



そろそろ始めよう花粉症対策



今年は、花粉やPM2.5や黄砂の飛散が、例年より早いようです。年明けから、山がかすんでいます。城山の杉の木も赤くなってきました。花粉症の人にとっては、つらい季節になります。このような症状の人は、花粉症も疑ってください。



くしゃみ



はなみず・はなづまり



目のかゆみ

このような症状が出始めたら、早めに病院を受診しましょう。予防すると、ひどくならずすみますよ。