



2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。今年は暖冬とはいえ、朝晩の厳しい寒さに身体も疲れてきているのではないのでしょうか。季節は少しずつ春に向かっていますが、油断せず体調管理はしっかりとしましょう。

まだまだ注意！冬の感染症

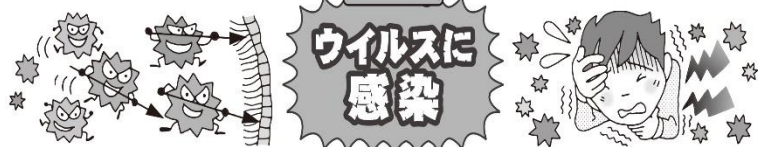
乾燥が好き
空気中で長く元気に活動できるから

人のからだ
乾燥が苦手
鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

湿度高
元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度低
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

湿度 50% 以下



- 乾燥を防ぐには**
- 加湿器で湿度を50~60%にキープ
 - 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - マスクで鼻やのどの湿度をキープ

| かぜとインフルエンザの違い | | |
|---------------|--------------------|--------------------|
| | かぜ | インフルエンザ |
| 発熱 | 平熱、もしくは38℃くらいまでの微熱 | 38~40℃の高熱 |
| 原因 | さまざまなウイルスなど | インフルエンザウイルス |
| 主な症状 | せき、たん、くしゃみ、鼻汁など | かぜの症状+高熱・筋肉痛・関節痛など |
| 悪寒 | 軽い | 強い |
| 発病 | ゆっくり | 急激に発症 |
| 全身の痛み | なし | 強い |
| 合併症 | 少ない | 気管支炎、肺炎など |
| 発生状況 | 散発性 | 流行性 |

よぼう予防のポイントをおさえて...

てあら手洗い・うがいをする

す好ききらいせずなんでも食べる

すいみんをしっかりとする

かんそうのどの乾燥をふせぐ(マスク、加湿器など)

かぜは そと~! けんこうは うち~!

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの冬の感染症予防で一番大切なのは「**手洗い**」です。外出後・食事前・トイレ後などは必ず手洗いをして清潔を心がけましょう!

保健委員より (担当: 1年生 山原さん、橋中くん)

かぜと、花粉症のちがい

原因

かぜ = ウイルス

花粉症 = 植物の花粉

くしゃみ

かぜ = あまり続かない

花粉症 = 続けて出る

鼻水

かぜ = 粘り気ありで、黄色

花粉症 = サラサラ、とうめい

目の症状

かぜ = ほとんどない

花粉症 = かゆみ、涙、充血

発熱

かぜ = 37~38℃ くらい

花粉症 = ほとんどない

期間

かぜ = 約 1週間

花粉症 = 花粉が飛ぶ間

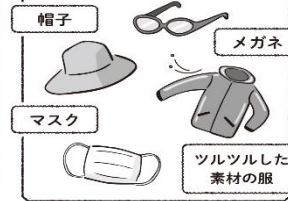
**花粉は っけない！
持ち込まない！**

外出前に確認しよう

こんな日は
花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

っけないために



持ち込まないために



★花粉症は早めの治療が大切です★

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療をはじめると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならなくてすみます。

○新型肺炎について

新型肺炎について、まだ全容はわかっていませんが、**手洗い・うがい・マスクの着用・アルコール消毒**などの、標準的な予防策を徹底するようお願いいたします。感染症情報については、厚生労働省ホームページや内閣官房ホームページ、外務省海外安全ホームページなどに載っていますので、参考にしてください。



ほっと一息

まちがいさがし

答えは保健室前掲示板で確認してね♪