

ほけん

2がつ保健だより



今月のひとこと

2月3日は「立春」といって、春の始まりを意味する日です。春の始まりと思うと、気持がなんだか明るくなる気がします。気温も、これから暖かくなっていますが、季節の変わり目で、寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活で、体調を整えましょう。

花粉症の症状も、早い人では出始める時期です。今まで花粉症でなかった人も、突然症状が出始めることがあるので、予防策などを確認しておきましょう。

2月保健目標

感染症の予防に努めよう



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器(鼻・のど・喉)の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
主な原因	弱い	強い	強い	強い
学校の出席停止期間	特になし(症状がなくなり、よくなってから)	発症後5日、かつて解熱した後2日(幼児3日)を経過するまで	発症後5日、かつて解熱した後2日(幼児3日)を経過するまで	特になし(嘔吐や下痢がなくなり、よくなっているから)

さまざまな症状を引き起こすウイルスですが、ウイルスは自分だけでは増えることができません。増えるには、人や動物を宿主として、自分をコピーするしかありません。インフルエンザは生き残りのため、人から人へ自分をコピーしています。その戦略に負けないためにも、毎日のうがい手洗い、栄養・睡眠を十分にとり抵抗力をつけましょう！



2月の保健行事

- 5日(木) 体重測定(高)
- 6日(金) 体重測定(小)
- 9日(月) 体重測定(中)

アレルギーの話



昔比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばい)菌やウイルスから体を守ろうとする組織(しゆ組み)が働き過ぎて引き起こされるものです。

アレルギーは、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

お願い

「保健情報カード」の確認について対象の学年の児童生徒のご家庭に配付いたしました。受診の際に主治医に記載していただき学校に提出をしていただきたいと思います。

