

ほけんだより 2月

令和5年2月2日

No.12

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

感染症に注意!

コロナウイルスまだまだ流行しています。油断せず、感染症対策を再度意識していきましょう。

インフルエンザが流行し始めています。しっかりと対策をして、感染ないようにしましょう。もし感染してしまったら、**インフルエンザの出席停止の登校基準は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。**

また、感染症による出席停止の際は「**出席停止解除願**」を提出してもらいます。感染症に罹った際は必ず学校へ伝えてください。

コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常



嗅覚異常

咳

息切れ

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



のどの痛み

発熱

【出席停止解除願】
学校の HP からダウンロードできます。
「各種ダウンロード」の中から用紙を印刷して、感染症から再登校する際に担任へ提出してください。

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

水道水はとても冷たいですが、石鹸を使い、しっかりと手を洗いましょう。また、ハンカチを必ず持ってきてください。

手洗い



うがい



マスク着用



健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



洗った手、どこでふいてる?



そのタオルきれいい?

服でふく?

髪すいて終わり?

ふるだけ?

ハンカチで手をきちんと拭かないと手荒れの原因にもなります。手が荒れると手指消毒がしみてしまい、使用ができなくなるなど影響もです。手が荒れやすい人はハンドクリームなどを使用しても構いません。この時期はひびやかかざれなどで悩む人も多いです。各自保湿ケアを入念に行ってください。

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの様な症状でない場合は花粉にも要注意です。本格的な飛散シーズンがやってきます。毎年花粉で悩む人は花粉の対策も忘れずに。



花粉シーズン到来



花粉症の症状とは？

目	<ul style="list-style-type: none"> ● 目のかゆみ ● 充血・涙が出る ● 目やに 	
鼻	<ul style="list-style-type: none"> ● むずむずとかゆい ● 水っぽい(サラサラとした)鼻水 ● 鼻づまり 	
口・喉	<ul style="list-style-type: none"> ● くしゃみがたくさん出る ● 喉や口がかゆい 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭が重い(頭痛がする) ● 皮膚がかゆい、肌荒れ 	

外から帰宅した後は

1 洋服についた花粉を払う！

毛織物などの上着に比べ、表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいですが、帰宅時に、玄関前で花粉を払い、家に花粉をなるべく入れないように注意しましょう。

2 うがい・洗顔を徹底する！

感染症予防でも手洗いうがいは行っていると思いますが、花粉が付着しやすい顔や髪の毛を洗い流すのも効果的！余裕のある時は、帰宅後すぐにお風呂に入ると体についた汚れや花粉を洗い流せるのでお勧めです。

「接触しない」ために

水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってのピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ (ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。