



## 2月のほけんだより

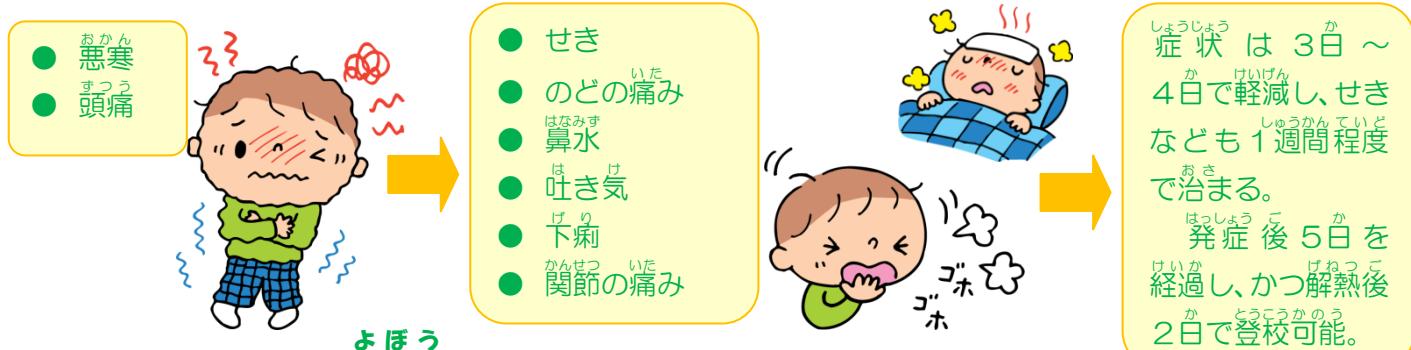
厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。かぜ・インフルエンザを寄せつけない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配りましょう。

### インフルエンザに注意!

串間市内の小中学校でもインフルエンザが流行しています。  
予防接種をしたにも関わらず感染している人もいるので手洗いうがいを徹底しましょう。

#### インフルエンザの主な症状

急激に40度前後の高熱が出て、筋肉痛や関節痛があるのが風邪とは違います。感染力がとても強いのでインフルエンザかな?と思ったらすぐに病院を受診しましょう。

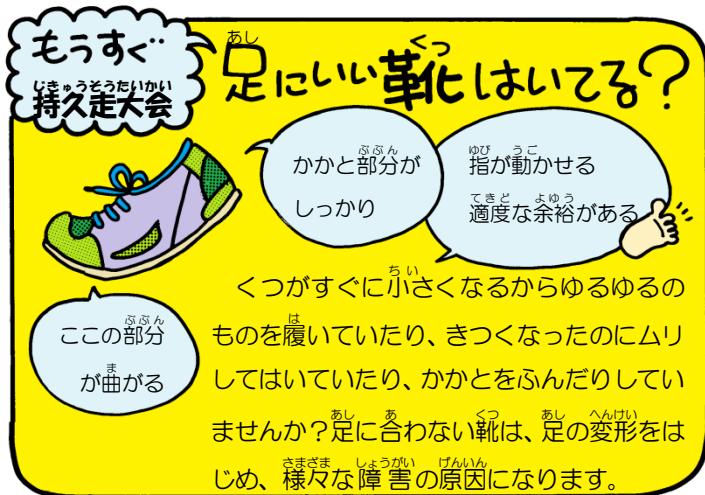
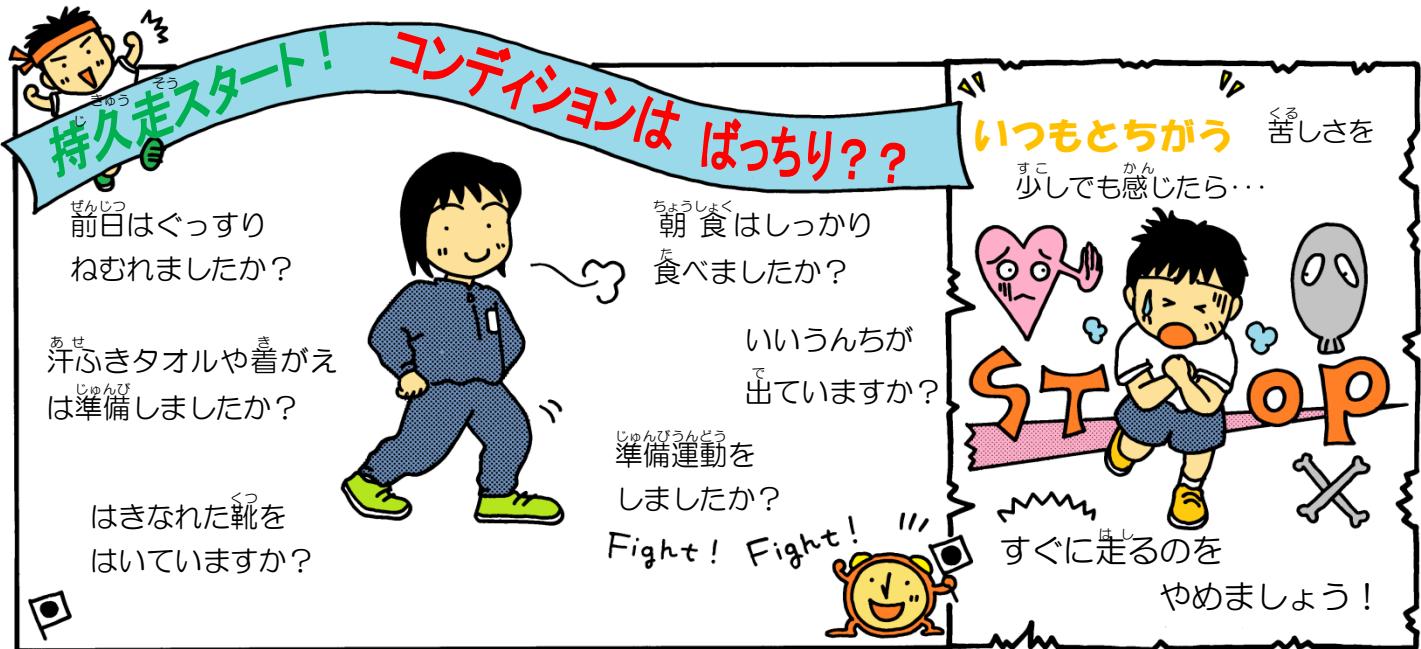


#### インフルエンザ予防チェック

できているものに○をつけましょう。いくつ○がつくでしょうか。

全部に○がつくようにがんばろう!

<b>こまめに手洗い</b>	<b>こまめにうがい</b>	<b>しっかり睡眠</b>	<b>バランスのよい食事</b>	<b>適度な運動</b>
<b>できるだけ人混みに行かない</b>	<b>空気の入れ換え</b>	<b>下着を着る</b>	<b>衣服の調節</b>	<b>ストレス発散</b>



## 花粉が飛ぶ季節です

スギやヒノキなど、植物の花粉が体の中に入ることで起こる花粉症は、2月ごろから盛んになります。予防のためには、花粉を体に入れないことが大切です。

### ① マスク・めがね



外出時は、マスクやめがねをして、花粉が体に入るのを防ぎましょう。花粉症用のめがねもあります。

### ② 花粉をはらい落とす



家に入る前に、服の花粉をはらい落としましょう。ツルツルした素材の服は花粉がつきにくいですよ。

### ③ うがい・手洗い・洗顔



家に帰ってきたら、うがい・手洗い・洗顔をして、体についた花粉を落としましょう。

### ④ こまめな掃除



身の回りをこまめに掃除して、花粉を部屋の中にためないようにしましょう。



毎年、花粉症がつらい人は、早めに耳鼻科へ行くといいですよ♪