

# ほけんだより 2月

令和6年2月  
北浦小学校保健室

寒い日が続いています。空気が乾燥しているので、感染症が流行しやすい時期です。寒さに負けず、残りの3学期も元気に過ごしましょう。



## 花粉症の季節がやってきました

2024年は、九州地方では2月上旬から飛散が始まると予想されています。一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり悪化していきます。

飛散が少ない時期から対策をしておく、軽く済む場合もあるようです。毎年症状が出る人は、早めに対策をしておく、いいですね。



## おぼえておこう! 『ただしい鼻のかみ方』

鼻が詰まっているとき、すすったり強くかんだりしている人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれていて、すすることによって鼻の奥や耳まで到達したり、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで中耳炎の原因となります。中耳炎になると、耳が痛くなったり、耳だれが出たりします。



かんだあと、ティッシュはゴミ箱へ。石けんを使って、手をきれいに洗いましょう。



## あ ことば 合い言葉は、うまきたえて



### うがいをする

うがいは、口の中のウイルスを流したり、のどをうるおすことで、ウイルスがのどに付きにくくなったりします。



### マスクをする

せきがでている時や、のどが痛い時などは、マスクを付けると、楽になるだけでなく、周囲にうつす心配も減ります。



### うきをいれかえる

閉め切ったままの部屋には、見えないウイルスやほこりなどが宙に浮いています。空気の通り道をつくりましょう。



### そくたしいせいかつをする

寝不足は病気の元になります。きまった時間に寝るよう、夕方から夜の過ごし方を見直しましょう。



### いりよくをつける

元気に体を動かすと、体もほかほか暖かくなります。朝歩いて登校するのもとてもいい運動になります。



### いようをとる

肉や魚、野菜など、それぞれ栄養がたくさんあります。残さず食べることでしっかり栄養を摂ることができます。



### あらいをする

外から帰った時、食事の前など、石けんを使った手洗いを習慣づけましょう。

