

すこやか

2月

笠岡市立城見小学校

12月に「インフルエンザ注意報」が発令され、本校でもかぜ・インフルエンザの予防を呼びかけていましたが、1月23日にインフルエンザ（B型）による欠席者が急に増えて、4年生と6年生に学級閉鎖、学年閉鎖を実施しました。1月25日には、岡山県に「インフルエンザ警報」が発令されています。

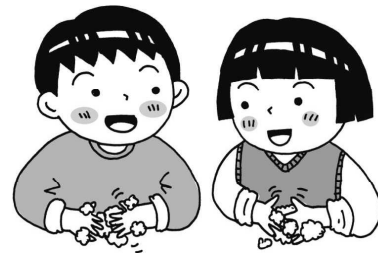
今年のB型インフルエンザでは「熱があまり出ない」「咳がよくでる」「頭痛がする」「お腹が痛い」など、あまり強い症状ではないけれど、感染している人がいました。病院に行っても初めはインフルエンザが陰性で、再度検査してみるとインフルエンザだったなど、なかなかわかりにくかったのも流行した原因ではないかと思えます。

今後も、手洗いをきちんとし、人混みではマスクを着用する、十分に睡眠をとるなど、感染予防に努めましょう。

また、感染した時は、咳エチケットを守るなど、他の人にうつさないよう気をつけ、体調の悪い時は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

◎2月のほけんもくひょう

・かぜ・インフルエンザを予防しよう！



手あらいとセットで！うがい

◎うがいをすると、こんないいことが！



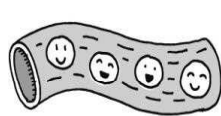
◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。

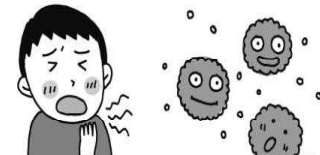


◎ガラガラうがい

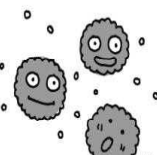
上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあげ、「ガラガラ」と首を出すような感じで15秒くらい続けます。



・しげきによって血のめぐりがよくなる



・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ



・ホコリなどを洗い流す



・口の中ばい菌がつきにくくなる



・のどの痛み、せきをおさえる



・口の中をきれいにして、においを防ぐ

自分でできる 感染拡大防止

せきエチケット



使ったティッシュは
ふた付きのゴミ箱へ

マスクを着用する

鼻・あごを出さない/
顔とのすき間に注意

1m以上

ティッシュ等で鼻と口を押さえる

せき（くしゃみ）をするときは
周りの人から顔をそむけて
1m以上離れる



かぜに似てるけど...花粉症の特徴は？

れんぞくで連続して出るくしゃみ

サラサラとしたみず水っぽい鼻水

め目のかゆみ

花粉症にやなえよう・ミニクイズ

花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから症状が始め、今まで平気だった人でもとぜんになってしまうことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない（体につけない）ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいか、覚えておきましょう。

- Q1 花粉の飛ぶ量が 多くなるのは？
- Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？
- Q3 花粉から目を守る時、もっとも効果があるのは？



- ①雨がふる前 ②雨がふっているとき ③雨がふった後
- ①ツルツルした服 ②ザラザラした服 ③フワフワした服
- ①アイマスク ②メガネ ③ゴーグル

(こたえ Q1...③ Q2...① Q3...③)