

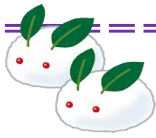
# ほけんだより 2月号



向日が丘支援学校  
保健室  
令和5年2月3日

## 2月の保健行事

6日(月)	発育(体重)測定(高)
7日(火)	発育(体重)測定(中)
9日(木)	発育(体重)測定(小)



今年の冬は、寒暖の急な変化があり体調を崩しやすいです。新型コロナウイルス感染者数は全国的に減少傾向ですが、油断はできません。2年間流行がなかった季節性インフルエンザも1月初めより増えており「流行入り」となりました。注意が必要です。□□

季節性インフルエンザも予防策は共通で、換気・マスク・手洗いが大切です。



## コロナの家庭内感染が増えています。

最近の感染者の多くが、家庭内感染です。



### 家庭内に感染者や感染疑いが出た時には

- 感染者や感染疑いは、まずは個室療養をしてください。無理なら十分な距離をとりましょう。
- 世話する人は一人に決めてください。ほかの家族は可能なら別の場所で生活することも検討しましょう。
- マスクの着用や換気、消毒の徹底をより意識しましょう。使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
- 手で触れる共有部分はこまめに消毒をして、トイレ、洗面所のタオル等も共有しないようにしましょう。
- ご家族も健康観察をし、不要不急の外出は避けるようにしましょう。  
(参考 京都市情報館)

有症状(発熱、咳など)の場合、受診してコロナでないと診断されたら登校可能です。家族が発熱、かぜ症状があるときは、診断ができるまで登校を控えていただくか、学校へ連絡をお願いします。





# インフルエンザにも注意しましょう！

1月の第2週目頃から感染者が増加し始めました。流行発生注意報が出されている地域もあります。A型B型どちらも発生しています。

## インフルエンザの特徴



かせは・・・

- \* 急に高い熱が出る。(38~40℃の熱が2~5日続く)
- \* 筋肉痛や、関節痛、頭痛などの全身症状が強い。
- \* 長くなると、気管支炎や肺炎など重症化しやすい。
- \* 効果のある抗ウイルス薬がある。

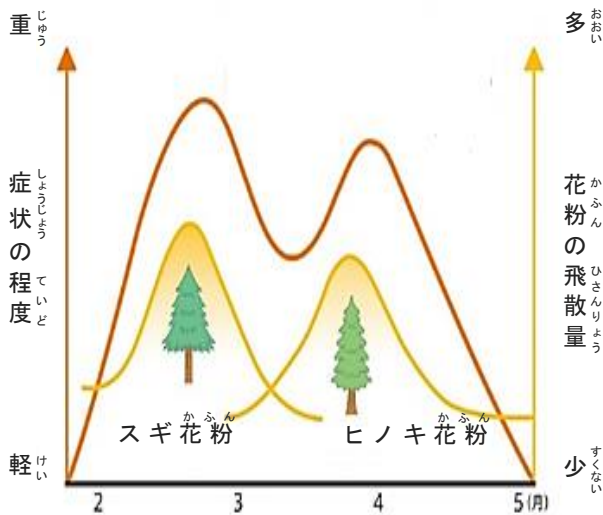
- \* 始めに、のどや鼻に症状が現れる。
- \* 主な症状は、微熱、咳・鼻水倦怠感など
- \* 特效薬はなく対症療法になる。

## 花粉症の季節がやってきます。

有症状(咳発熱鼻水など)の原因が何か判断に迷いますね。



## 花粉の飛散量と症状の関係



2月頃から、次第に花粉の飛散量が増えてきます。

花粉症では鼻水がタラタラと流れ続け、くしゃみが何回も出る人がいます。

目のかゆみは冷やしたり、目を洗ったりすることで少しましになります。症状が辛い場合は、耳鼻科やかかりつけ病院の受診をお勧めします。

## 花粉症の予防ポイント

マスクや帽子を身につける。

ついた花粉を家に入る前に払い落とす。

手洗い・うがい・洗顔で洗い流す。

洗濯物は室内に干し、花粉を付けない。

かぜをひくと症状が悪化する。



