

ほけんだより 2月号

平成25年2月1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

2月になり、ますます寒い日が続きますね。朝、布団からなかなか起きられないという人はいませんか？寒いけれど、思いきって起きてしまえば落ち着いて準備もでき、ゆったりとした気分で1日がスタートできますよ。

また、この時期はインフルエンザが流行しています。規則正しい生活や手洗いうがいを忘れずに心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

かぜやインフルエンザに注意しよう

予防の基本は、手洗い・うがいをしっかりとすることです。手洗いは、正しい方法ですることによって効果が出ます。次のことに気をつけてください。



インフルエンザの症状

38℃以上の急な発熱、鼻水、咳やのどの痛み、からだのだるく関節が痛いなど

もしインフルエンザにかかったかな？と思ったら・・・

☆かかりつけや近くの病院を受診するときには、必ずマスクをしましょう。

★インフルエンザと診断された場合は、**熱が下がって2日が経過し、かつ発症後5日を経過するまでは出席停止期間になります。**熱が下がっても

しばらくの間は感染力が残っています。流行を防ぐためにも、出席停止期間を守り十分な休養をとるようお願いします。

☆他には水分と睡眠を充分にとる。処方された薬を時間と量を守り飲む。

手洗い、うがいも忘れずに。

寒い冬を乗り切るために・・・

あたた 暖か なるコツ

（くつした かさ 靴下を重ねばきしない）

くつした なんまい あたた
靴下を何枚もはくと暖かそ
うですが、実は、足首の血管
あしくび けつかん
をしめつけ、血の流れを悪く
ち なが わる
してしまうので、
あし ひ
足はさらに冷え
てしまいます。



（した ぎ き うす ふく 下着を着たり、薄い服を かさ ぎ 重ね着したりする）

かさ ぎ
重ね着することで服と服の
あいだ あたた くう き
間に暖かい空気ができます。
した ぎ あせ
しかも下着は汗やよごれをす
い取ってくれるので、皮ふを
せいけつ たも
に保てます。

（くび てくび あしくび 首・手首・足首を あたた 温かくする）

くび てくび あしくび ふと けつ
首や手首、足首には太い血
かん とお つめ
管が通っているため、冷たい
くう き さむ かん
空気にふれると寒さを感じや
すいのです。マフラーやスカー
て ぶくろ さむ
フ、手袋などをして、寒さか
まも
ら守りましょう。



もうすぐ花粉症の季節

しょうじょう あらわ
こんな症状が現れたら、花粉症かもしれません。しょうじょう おも まえ はや
症状が重くなる前に早
びょういん じゅしん すす じぶん あ くすり の しょう
めに病院を受診することをお勧めします。自分に合った薬を飲むことで、症
じょう かる じょうじょうせいかつ す おも
状が軽くなり日常生活を過ごしやすくなると思います。

♡花粉症の代表的な症状♡

はなみず
【鼻水】



れんぞく
【連続する
くしゃみ】



め
【目のかゆみ】

