

ほけんだより2月

2024. 2. 14
横浜市立若葉台小学校
校長 池田 千穂
保 健 室

2月3日は節分・4日は立春でした。暦の上では、春の始まりです。

若葉台小では、インフルエンザ・コロナウイルス感染症で欠席している児童は日に日に増えてきています。旭区内で学級閉鎖になっている小学校は何校もあるそうです。予防にまだまだ気が抜けません！！

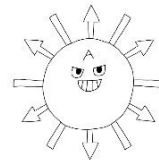
インフルエンザにかかったら・・・

学校感染症に指定されていて、出席停止となります。医療機関でインフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡をお願いします。登校したら、治癒届をお渡ししますので、保護者の方が記入して学校に提出をお願いします。

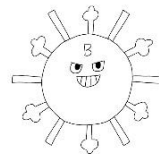
インフルエンザウイルスとは？

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類があります。B、C型はヒトだけが感染するウイルスですが、A型はヒトだけではなく、鳥やブタ、ウマなどの動物にも感染します。

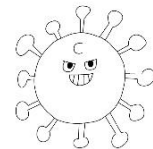
また、インフルエンザウイルスには「HA」と「NA」と呼ばれる2種類のとげのようなものがついています。A型の場合、「HA」と「NA」の構造が、毎年少しずつ変化していて、めんえきがつくりづらいため、インフルエンザに毎年かかることがあるのです。



A型
A型は144種類もあり、ヒトや鳥、ブタ、ウマなどにも感染します。



B型
B型は2種類あり、どちらもヒトのみに感染します。

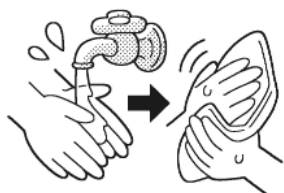


C型
C型は1種類のみで、A型やB型と比べて、症状が軽く、かぜをひいたときと同じです。

乾燥で手指から血が出てしまっている児童の来室が多いです。クリームなどでケアをお願いします！

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。

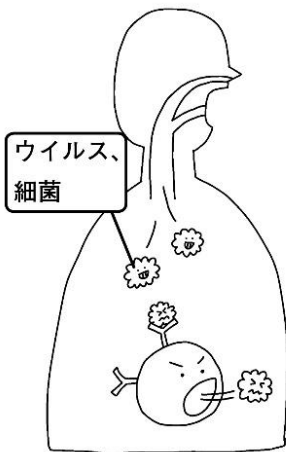


② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

アレルギーとは？



私たちの体には病気の原因となるウイルスや細菌が体に入ったとき、それをこっけきしてやっつけてくれる「めんえき」という仕組みがあります。



しかし「めんえき」が、小麦粉などの食品や花粉などにも反応して、こっけきしてしまい、不快な症状を起こすことがあります。これが「アレルギー」です。

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※ 主な症状 ※

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつみにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい

