



令和5年2月 小川南小学校保健室

2月3日は節分、4日は立春。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さは続きそうです。衣服の調節を工夫して、自分で体調管理ができるといいですね。

感染対策は意識しつつ、外で元気いっぱい遊んだり、身近な「春」を探したりしてみましょう。

まもなく花粉症シーズンへ！

2023年春の花粉飛散量は、去年の2倍以上！！

まだ症状が出ていない人も、対策をはじめましょう！

そろそろ、花粉症のシーズンを迎えます。スギ花粉は、今年も飛散量がとても多く、昨シーズンの2倍以上の予想だそうです。

橋本先生は、先週耳鼻科と眼科に行き、抗アレルギー薬を処方してもらいました。目がかゆくなったり、鼻水が止まらないほど出たりと、花粉症がある人には悩ましい季節になりますが、上手にお付き合いできるといいですね。

(参考：tenki.jp 日本気象協会HP)



自分でできる花粉症対策！ 腸内環境を整えよう

わたしたちの体の中にある腸は、体内最大の免疫器官といわれています。

腸内環境を整えることは、感染症対策にもなるのでおすすめです。

★ストレスをためない

◇自分に合った方法を見つけよう

- ◇汗をかく
- ◇歌を歌う



★乳酸菌が多くふくまれる食品をとる

- ヨーグルト
- なっとう
- みそ・しょうゆ 等



★善玉菌を増やす食品を多くとる

- バナナ
- 玉ねぎ
- だいず 等



オリゴ糖をたっぷり含む食材

県内各地でインフルエンザ発生中！！



小川南小では、いまのところ、インフルエンザ流行の兆しはみられませんが、県内のあちこちで感染報告が出てきました。

学校保健安全法では、インフルエンザの出席停止期間は次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで登校できません。

※ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときには、この限りではありません。

		発症後、最低5日間は登校不可							
		発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内は登校不可	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目		解熱後2日目

インフルエンザの場合、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、発熱などのかぜ症状が続く場合は、かかりつけ医を受診して相談してください。



心が疲れていませんか？腹式呼吸でリラックスしよう！

心と体はつながっているので、心がストレスを感じて疲れてくると、体の調子も悪くなってきます。意識してリラックスする時間をとるようにするといいですよ。

◆◇ 腹式呼吸のやり方 ◇◇

【4秒かけて鼻から息をゆっくり吸って、
8秒かけて鼻からゆっくり息を吐く】

