

# ほけんだより 2月

NO.11 2024年2月14日 御杖小学校保健室

2月になり、突然感染症の波が御杖小学校におよびました。先週で一番多い日は10人の欠席者がいましたが、今週は少し回復し、元気に登校する姿が見られました。あと1ヶ月ちょっとで3学期も終わります。貴重な時間を大切に過ごしていきたいものです。

## くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

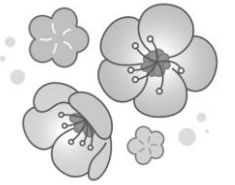


くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

- くちもと 口元をティッシュやうで腕などで覆う
- マスクをつける

2メートル = 約5歩分

## 感染症に負けないで！ 手洗い、うがいをしましょう！



## 花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

### みんなの健康を守るために

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル

さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう

たくさんの方がされるものだよ

## 免疫カアアップ！ 笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪