

# ほけんだより

令和8年 3月号  
下作延小学校 保健室



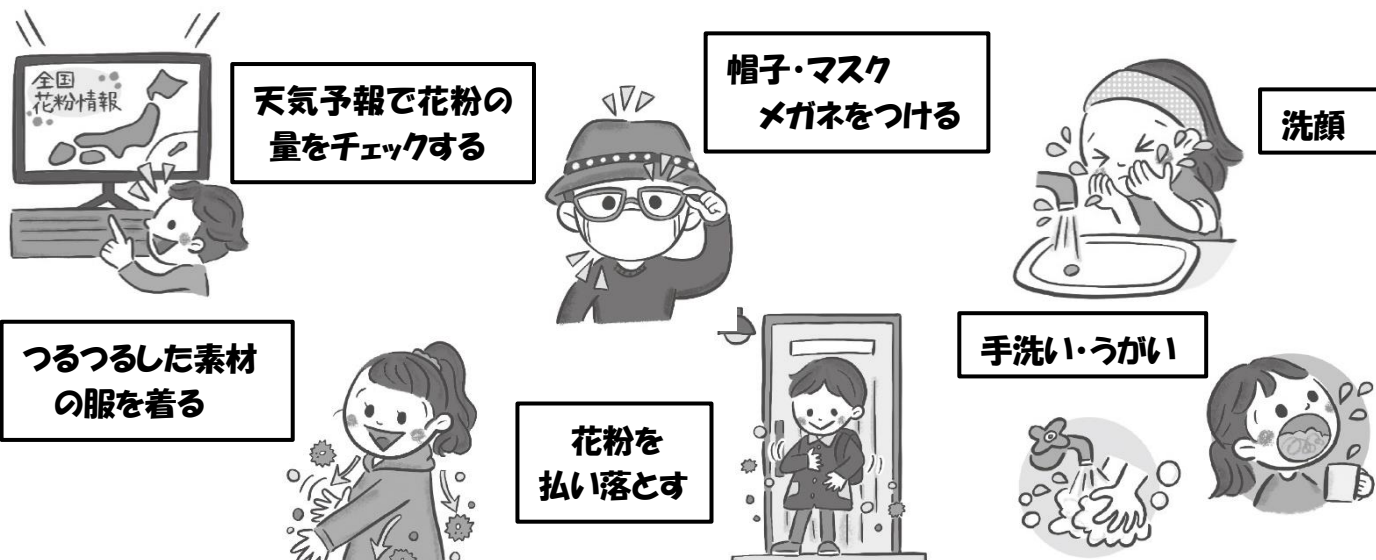
花粉症の季節が

やってきました

インフルエンザや風邪の流行も落ち着き、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。暖かい日には、外で元気に体を動かす子どもたちの姿も多く見られます。一方で、花粉症の症状が見られるお子さんも増えてきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、引き続きご家庭でも体調管理へのご配慮をお願いいたします。

## 花粉症対策をはじめましょう！

花粉症は、花粉に体が反応して起こるアレルギー症状です。本格的に症状が出る前から対策を行うことで、つらさをやわらげることができます。ご家庭でもできる対策を取り入れてみましょう。



## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。