

# ほけんだより 2月

令和5年2月 川崎市立下作延小学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。草や花、生き物などに目を向けると少しずつ春がやってきていることを感じられるかも知れません。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりしましょう。



## カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

### カゼの可能性大



### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

### 花粉症の可能性大



#### ◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

#### ◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

#### ◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



# 心のカゼにも 気をつけて



## 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

## 心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

## 心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

空気が乾燥して気温が低い時期は、ウイルスが体内に入り込まないように、より一層の注意が必要です。かぜや感染症に負けないように、手をきちんと洗いましょう！！

**ウイルス**は  
こんなところに…



ドアノブ

電気のスイッチ

階段の手すり

スマホの画面

パソコンのキーボード

など



**だから手洗い！**

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。