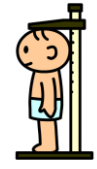


2月4日は立春。「春」とは名ばかり、まだまだ寒さと冬の感染症にも気をつけなければならぬ時期です。国で新型コロナウイルスが第5類に変わると決定され、県内では、インフルエンザの患者数が注意報レベルになりました。
暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

今月のほけんもくひょう

【今月の身体測定】

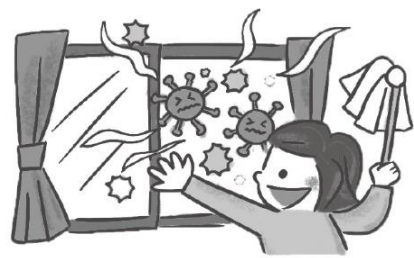
1日 (水)	高等部
2日 (木)	中学部
3日 (金)	小学部



新型コロナウイルスやインフルエンザなど**感染症に注意しよう!**』

感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う

あなたは日頃どんな予防方法を心がけていますか?



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを**減らす!**

マスクや手洗いで体にウイルスを**入れない!**

食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと**戦う!**

花粉症? カゼ? セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

暖かくなるとつれい反面花粉症がある人は症状がでてきますね。花粉症かカゼか症状を知って正しい対応をしていきましょう。

<おうちの方へ>

今季は3年ぶりにインフルエンザが流行すると言われており、校区内の学校でも患者が出てきました。発熱等体調不良がありましたら受診し、診断を受けていただきますようよろしくお願いいたします。
また、インフルエンザ予防接種についての調査を実施しますのでご協力お願いします。

裏面あります→

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!



落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

早い受診もわすれずに、
落とす方法を身につけよう。
快適に過ごすために、花粉をつけない、

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

こころの鬼を追い払おう

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるので。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

