

# ほけんだより 2月

門真市立砂子小学校  
保健室 第14号  
2022. 2.7(月)

今年度も残すところあと2ヶ月をきりました。あっという間の1年だったように感じます。3

学期に入り、さらに力を入れて「マスクを正しくつける」「ていねいな手洗い」「手の

消毒」をととても頑張っていますね。他にも、周りの人と身体の距離をとるようにしたり、

換気をしたり・・・大変な時期ですが、みんなで協力して乗りこえていきましょう。

また、感染性胃腸炎というおう吐(吐くこと)やげりを引き起こすウイルスにも注意しな

ければいけません。学校で体調がわるくなったときや、トイレでおう吐・げりをしまっ

たときは、がまんせずに先生に相談してくださいね。



## 保護者の方へ

### 【学校へ登校するときのお願い】

#### 1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水・腹痛など)があるとき、少しでも体調が悪いと

きは無理せず家で休んでください。

ご家族の方に発熱等の症状がある場合も、家で様子を見ていただければと思います。

#### 2. マスク・ハンカチを持ってきましょう。

学校で何度も手洗いをしています。清潔なハンカチを持たせてください。マスク・ハンカ

チは、汚れることもあるので、予備をランドセルに入れていただくと安心です。

#### 3. 学校で体調が悪くなった場合は、熱が高くなっても早退することがあります。ご協力

お願いいたします。

## 【花粉症の季節になりました】

花粉症は、目や鼻、のどのかゆみが多いです。かゆみがあ

るとついつい顔を手でさわってしまい、他の感染症にかかる

かの可能性も高くなります。右の図の症状があてはまる人は、早め

に病院で診てもらいましょう。

つるつとした花粉のつきにくい服を着て、

家に入る前に服をはらうと、家の中に花粉が

入りにくく症状もおさえられますよ。



## 【感染性胃腸炎について】

ノロウイルスやロタウイルスが原因となる胃腸炎

症状 おう吐(吐く)、げり

感染力 とても強く、感染した人の便や吐いた物が原因となる。そのウイルスにふれた人を通じて

感染が広がる。

予防 しっかりと手洗い、トイレをきれいにつかう、

トイレ等を汚したままにしない(便やおう吐物から広がるため)

消毒 次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を使う。アルコールは効果がないので注意!



## この症状はもしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。