



ほけんだよい

2023. 2. 3 NO.16 岐阜市立黒野小学校 保健室 2月の保健目標「感染症を予防しよう。」



まだまだ寒い日が続いています。

2月3日は節分、そして4日は立春。この日から、春分までの間に吹く暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。温かくして、春が来るのを待ちましょう。

そして、そろそろ花粉症も心配な季節となります。体調管理には十分気を付けましょうね。

かぜ・インフルエンザ・コロナが流行しています。そんな中で、スギ花粉も飛び始めます。



かぜと似ているけど、対処法は違うよ！
注意しよう。



- 花粉がとびやすいのは…
- 雨があがったあと
 - よく晴れた日
 - 風がつよい日
 - 正午から午後4時ごろ

新聞やテレビなどで花粉情報をみて、花粉がどれくらいとんでいるかを知りましょう。

花粉症の季節がやってきました

・マスクやメガネをする

・部屋のそうじをこまめに

・外から帰ったら目と鼻を洗う

花粉から身を守る 6つのポイント

・花粉が多いときは外出をひかえるように

・アレルギーをひきおこすたべものをさける

・服や髪についた花粉をおとしてから家にはいる