

ほけんだより 2月

藤沢市立天神小学校

保健室

2019. 2. 25

スギ花粉が飛び季節になってきました。

花粉症は、体の中に入った原因となる花粉を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状がおこるアレルギー反応です。ひどい時は、がまんせずに病院でみてもらいましょう。

花粉が多いときに気をつけること

外出時の服装

外出するときは、花粉のつきにくい服装で出かけましょう。

- さらさらした素材の服
- 帽子
- マスク
- 髪の毛が長い場合はまとめ

花粉を落とす

室内に入る前に、服についた花粉を落としましょう。

手洗い・うがい・鼻をかみ・顔を洗う

帰宅後は、手洗い・うがいをし、鼻をかみ、顔を洗うとすっきりします。

洗濯物や布団は室内に干してもら

外に干すと、衣類や布団に花粉がついてしまいます。

床にそうじ機をかけて、水ぶきをしましょう

床に落ちた花粉をこまめに取り除きましょう。

換気は花粉が飛んでいない時間帯に

換気は花粉の少ない時間帯に短時間行いましょう。

花粉症チェックしてみよう!

- 目がかゆい。
- くしゃみが連続で出る。
- 鼻水が、すきとおっていて(透明)さらさら。
- 鼻づまりがひどい。
- のどがかゆい。
- ほかにアレルギーがある。
- 熱はない。



*たくさんチェックがついた人は、花粉症かもしれません。

なぜ? 早めに病院にいくとよいのでしょうか?

症状の出はじめは、鼻の中の粘膜(やわらかい皮)の炎症がまだすすんでいません。炎症がひどくなる前に治療をはじめると、早くもとにもどせるので、ひどくならずにすむのです。ひどくなると…こんなことに。

- ・頭が重く集中力が低下。
- ・鼻がつまって、夜ねむれない。
- ・ねぶそくでボーッとする。

☆鼻の症状がひどい時は、耳鼻科へ。
 ☆目の症状がひどい時は、眼科へいきましょ。小児科でも診察がうけられます。



保護者様

天神かせ情報

今シーズンは、A型が2種類同じ時期に流行したこともあり、短期間に集中して感染報告がありました。ご家庭でも大変だったのではないのでしょうか。これまでに学校では、14学級(支援級含む)閉鎖の措置をとりました。2/22現在、インフルエンザ報告数は166名で、全体の約30.6%の罹患率になっています。現在、落ち着いています。が、例年B型がシーズン後半に流行するので、油断はできません。ひきつづき、手洗い・うがい・換気に注意していきます。週明けの月曜日に、体調不良でのお休みが目立ちますので、ご家族でも週末、無理のないようお過ごしください。どうぞよろしくお願いいたします。

