

# ほけんたより2月

藤沢市立天神小学校  
保健室  
2024.2.

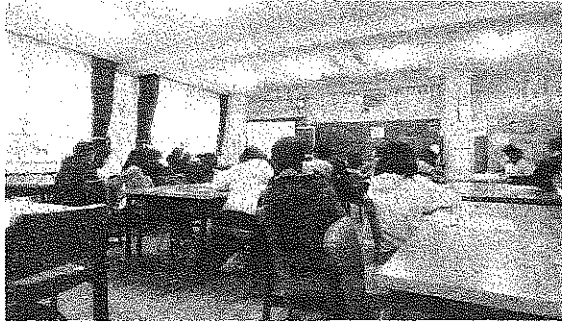
20℃を超える暖かい日があったかと思えば、翌日から寒い日が続く、寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期です。市内ではインフルエンザが継続して流行しています。本校では1月下旬にインフルエンザが大流行してしまい、12クラスの学級閉鎖をおこないました。急激に発熱や体調不良による欠席が増え、今までに無いような感染力の強さを感じました。ご家庭には、ご心配をおかけしてしまい大変申しわけありませんでした。また、お休みのご協力を頂きありがとうございました。現在は体調不良による欠席者は全校児童の3%程と少なくなっていますが、引き続き感染症の予防に努めていきます。

## 6年生の薬物乱用防止教室が行われました

2月5日に学校薬剤師の鈴木さんに「くすりの授業」をして頂きました。

学校薬剤師さんは、普段は薬局でお仕事をされていますが、年に数回、学校の飲料水、空気、照度(教室の明るさ)が基準を満たしているか検査をしてくださっています。また、学校で使用する医薬品の相談などにもものっていただきます。

「くすりの授業」では、覚醒剤などの違法薬物や飲酒のからだへの影響についてだけでなく、薬局でもらう薬や、ドラッグストアで買うことのできる薬であっても、使い方によっては害になることも教わりました。



### 飛んでいます スギ花粉

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること!

**マスクをつける**  
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大!

**帽子をかぶる**  
髪の毛に花粉がつかないように

**メガネをかける**  
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものを売ってます!

**室内に入るときに頭や洋服についた花粉を払い落とそう**

**周囲の人達の協力も必要です**

**こまめにうがい・手洗い 洗顔・洗眼**

**とにかく花粉を洗い流そう**

**かぜをひかないように注意しよう**

症状が悪化します  
かぜだか花粉症だかわかんない! そうぐちゃぐちゃ...

**薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう!**

## 花粉症? カゼ? セルフチェック

- | 花粉症                                       | かぜ  |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る  | <input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る        |
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水      | <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水    |
| <input type="checkbox"/> 熱はないが、あっても微熱     | <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある         |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る      | <input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る |
| <input type="checkbox"/> 屋から夕方にかけて症状が強くなる | <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る     |
| <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている    | <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる       |

### 免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう!