



2024. 2. 7
 児童と保護者の皆様へ
 湯河原小 保健室

立春が過ぎると暦の上では春になります。まだまだ寒い日が続きそうですが、梅の花の開花や日が長くなり、春を感じます。冬に流行る感染症の対策をしっかりとこない、病気も吹き飛ばすように元気に過ごしていきましょう。



～冬に流行る感染症のそれぞれについて～

冬にはいろいろな感染症が流行ります。湯河原小学校も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪など体調不良の欠席が増えてきています。

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌
 ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状

- 腹痛
- 嘔吐
- 下痢
- 吐き気
- 発熱

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

感染症対策の一つである手洗いをしよう！そのタイミングとは??



外から帰ったら



食事の前



トイレの後



せきやくしゃみの後

花粉症の季節が やってきました

あたたかくなってくると飛散する花粉。花粉症の人はつらい時期になってきます。花粉症ではない人もいず
れ発症する可能性があるため、気をつけましょう。スギ花粉は、2月頃から飛散すると言われています。

<症状>



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

はや よぼう
早めに予防しよう

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラル
キラー細胞がパワーアップ!
風邪などにかかりにくくなります。

笑って
体も
心も
元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきつ
と笑顔になります♪

