

# 待たせだより2月

2022. 2. 3  
児童と保護者の皆様へ  
まなづる小 保健室

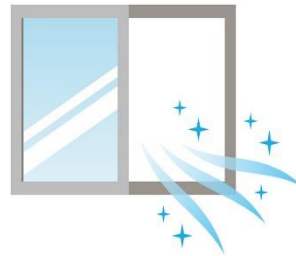
立春が過ぎると、こよみの上では春になります。とは言ってもまだまだ寒い日が続いていますね。まなづる小学校のみなさんは休み時間も元気よく外で遊んでいる姿をよく見かけます。かぜ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染対策をしっかりとこない、このまま寒さに負けず、病気も吹き飛ばすように元気に過ごせたらと思っています。



## 新型コロナウイルス感染症

冬に流行る感染症！

## かぜ・インフルエンザや胃腸炎など・・・感染症対策！！



◎石けんで手洗いをしよう。 ◎部屋の換気をしよう。 ◎マスクをつけよう。



◎体調が悪い場合はゆっくり休もう。 ◎規則正しい生活をしよう。

今年の花粉は飛散量が多いという予測がで  
ています。そろそろ花粉がとぶ季節です。早め  
の予防対策をして、症状がひどい時は医療機  
関を受診しましょう。



＜症状＞



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

＜こんな日は注意！＞



晴れまたはくもり



風がつよい



雨上がりの翌日

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の  
血流が悪くなることです。  
予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、  
体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもや  
けのリスクは高くなります。  
外出時はマフラー、マスク、  
耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手  
足の冷えがよけいにひ  
どくなります。こまめ  
に取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流  
が悪くなります。

しもやけは「しまった」と  
なる前にしっかり予防を

保護者の皆様へ

毎朝の健康観察ありがとうございます。引き続きよろしくお願いま  
す。発熱や倦怠感、のどの痛みなどの風邪の症状があれば無理をされず、  
医療機関への受診もあわせてお願いします。

