

2月3日は節分です。節分には「季節を分ける」という意味があり、日本では昔から冬と春を分ける大切な日とされてきました。また、節分に撒く大豆には、健康を保つために必要な栄養素がギュッと詰まっています。おまけにコレステロールもゼロなので、節分には歳の数だけ食べてみてはどうでしょうか。2月4日は立春といい、暦上では春の始まる日とされていますがまだまだ寒い日が続きます。防寒対策し、体調管理に努めましょう。

インフルエンザ警報発令中！！

現在愛知県ではインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触ることで、粘膜からウイルスが侵入して感染(接触感染)します。り患しないためには、体調を整え、適度な運動等で抵抗力をつけ、手洗いがい、マスク着用等の対策でウイルスを体内に入れないことです。

インフルエンザは発熱などの症状がなくなってからもしばらくの間は感染力が続くので、人にうつさないために医師の指示に従い、自宅で安静にしてください。インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。不明な場合は担任の先生か保健室へご連絡ください。



こんな症状は花粉症かも…

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉シーズン到来…

毎年この季節から花粉との戦い…なんて人も多いのではないのでしょうか。今まで花粉症ではなかった人も発症する場合があります。

上記のような症状が続く場合は早めに病院受診をしましょう。早くから治療を開始することで、症状を抑えることができます。花粉対策をしっかりとって、花粉シーズンを乗り切りましょう。環境省のホームページで花粉の飛散情報を得ることができるのでぜひ活用してみてください。



環境省花粉観測システム (はなこさん)

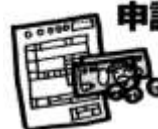
出典：環境省ホームページ

kafun-system@env.go.jp



✿保健室からのお知らせ✿

学校管理下でのけがは、卒業しても、災害発生から2年以内に申請していれば、災害発生から10年間は給付の対象となります。詳しくは保健室まで！



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

