

ほけんだより 2月



江戸崎中学校保健室 NO. 10 令和7年1月31日発行

2月3日は立春で、暦の上では春の始まりです。1月下旬頃から日中の気温が上がり、暖かさを感じられる日も多くなってきています。
3年生はだんだん県立高校の入試が近づいてきました。また、1、2年生も学年末テストがやってきます。これからも感染症対策を継続し、元気に春を迎えましょう。



スギ花粉の季節です

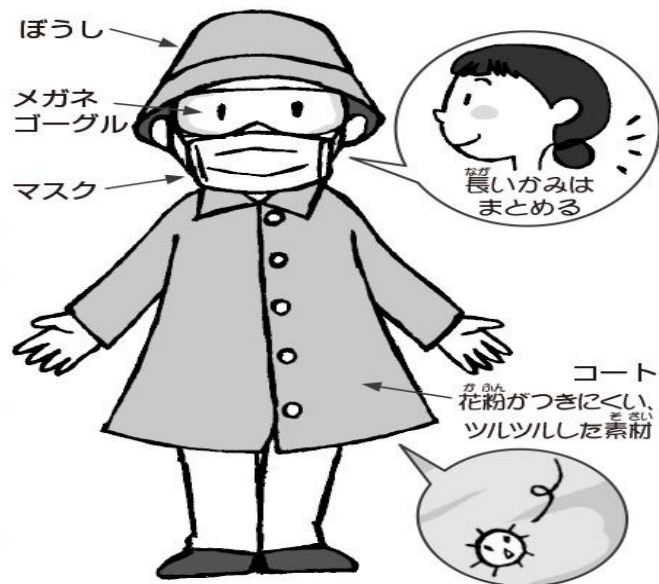


つらい症状に悩まされるスギ花粉の季節がやってきます。花粉症は、「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、花粉が飛ぶ時期になると、鼻水や鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみなどのアレルギー症状を起こします。

●●● 自分でできる花粉症対策 ●●●

アレルギー症状をやわらげるには、花粉をなるべくさけるように工夫しましょう

外出するときは **花粉にふれない**



屋内に入るときは **花粉をとりのぞく**



室内に **花粉を入れない**

- 部屋の窓をしめる
- こまめにそうじをする
- 室内にせんだく物を干す

体調をととのえることも大切ですよ!!

- バランスのよい食事
- じゅうぶんなすい眠
- てきどな運動
- ストレスをためない
- 症状がひどくなる前に、はやめに耳鼻科に行く

茨城県感染症情報センターによると、2025年第4週(2025年1月20日~2025年1月26日)のインフルエンザの定点当たりの患者報告数は10.96(10以上が注意報、30以上が警報発令基準)と先週より8.38減少しましたが、流行警報は現在も発令中のため、今後もしばらくは注意が必要です。竜ヶ崎保健所管内の定点当たりの患者報告数は11.63となっています。江戸崎中学校でも、インフルエンザの発生が見られます。今後も引き続き、換気・加湿・手洗い等を行っていきますので、ご家庭でも以下のことに気をつけて過ごしてください。

~インフルエンザの感染経路について~

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを直接吸い込んだり、接触したりすることによって感染します。

飛沫感染

感染者の咳や、くしゃみなどで飛び散ったウイルスを含む飛沫を、直接吸い込むことによって、体内にウイルスが入り込み、感染します。

接触感染

感染者が手にウイルスが付着した状態で触れたつり革やドアノブなどをつかむことで、ウイルスが手に付きます。その手で口や目などを触ることで感染します。

~インフルエンザにかからない、うつさないための対策~

- ☆ 帰宅時の手洗いうがい・・・手にウイルスがついたままにしないことが大切です。普段以上にしっかり行きましょう。
- ☆ 咳エチケット・・・咳やくしゃみをする時は、鼻や口をおさえましょう。咳が出るときは、マスクをしましょう。
- ☆ 栄養と睡眠・・・十分に栄養と睡眠をとって、体に疲れをためないようにしましょう。
- ☆ 加湿と換気・・・部屋を加湿(40~60%)して乾燥を防ぎ、換気をこまめに行いましょう。
- ☆ 予防接種



~インフルエンザにかかった場合の対応~

- ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので大丈夫です。

参考：茨城県感染症情報センター

【保護者の皆様へ】

1月に行った、ハンカチ・ティッシュ調べでは、右の様な結果でした。学年別では、3年生が一番ハンカチを持ってきている人数が多いです。学校全体では2年2組が一番ハンカチを持ってきている人数が多く、2年3組の女子は全員ハンカチを持っていました。引き続き、ハンカチを持たせていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

	ハンカチを持っている	ハンカチを持っていない
1年生	44人	40人
2年生	55人	48人
3年生	56人	27人