

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。



~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

