

ほけんだより 2月

令和 2 年 2 月 保健室



2月に入り、暦の上では「立春」を迎えます。今冬は平年より雪が少なく暖冬といわれていますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスについて連日報道されていますが、風邪やインフルエンザ等の感染症と同じで、一番大事なのは「予防」です。寒さ対策と共に、感染症対策も継続して行っていきましょう。

冬の健康 そととなか

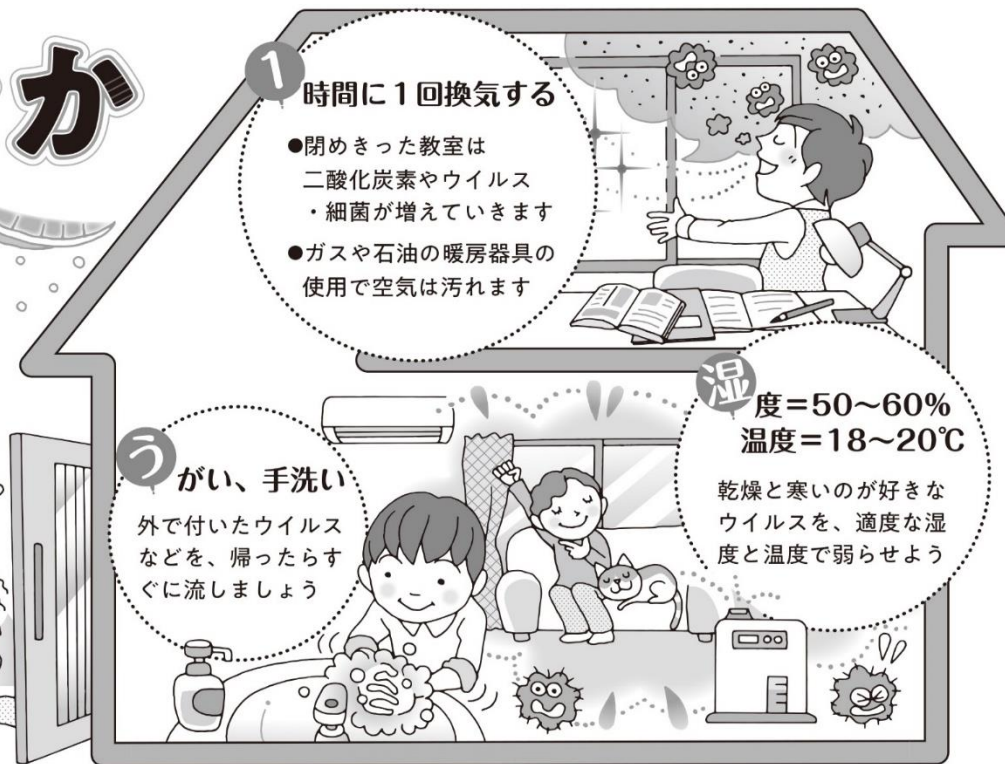


重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります



1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

新型コロナウイルス Q&A

Q. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

A. 過去にヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。肺炎になり、多くは発熱し、咳の症状がみられます。潜伏期間は最大14日、飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。

Q. どう予防すればいいの？

A. 過剰に心配することなく、手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどの通常の感染症対策を徹底することが重要です。



今年のスギ花粉の飛散開始時期は、おおむね例年並みかやや早くなりそうです。東京では2月下旬から3月下旬にスギ花粉、4月上旬から下旬にヒノキ花粉の飛散のピークを迎える見込みです。また、東京では飛散のピーク時期が例年より長くなりそうです。すでにわずかながら飛散が確認されているところもあるため、本格的な飛散が始まる前に、早めに対策をしましょう。

引用：日本気象協会

風邪かな？もしかしたら…花粉症??

▼ チェックしてみよう

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はない | <input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> ほかにアレルギーがある |

沢山当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。