

ほけんだより 2月

令和4(2022)年 2月 2日(水)
枚方市立高陵小学校 保健室
家庭数配布 NO. 13

2月5日は ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです😊
笑顔はそれだけで、体の中の病気とたたかう力がアップしたり
リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。
新型コロナウイルスの感染拡大で心配な日が続いていますが、
お互いが笑顔になれるような毎日を過ごしたいですね。



引き続き

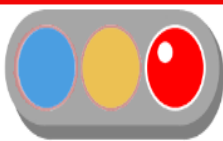
しんがた

新型コロナウイルスに気をつけましょう！

新型コロナウイルスの感染が学校でも拡大しています。高陵小学校も1月に3年生で
学級閉鎖、学年閉鎖をしました。現在、流行している「オミクロン株」は潜伏期間が2～
3日で感染力が非常に強いといわれています。引き続き「大勢で集まることは避ける」
「人との距離をとる」「マスク着用」「手洗い」「こまめな換気」など基本的な感染対策
をしていきましょう。

また、少しでも症状がある場合や感染したかも？と思ったら、まずは電話でかかりつ
け医や近くの医療機関に相談してください。

大阪府新型コロナ警戒信号：赤色



1月27日から大阪府にも「まん延防止等重点措置」
が出されました。

引き続き、自分やまわりの人の健康を守るために、
気をつけていきましょう。

まん延防止等重点措置

期 間

1月27日～2月20日

感染防止対策の徹底を！



花粉症も気になる季節になりました

日本気象協会によると、今年、近畿地方では2月下旬から花粉が飛び始めるそうです。また、今年の花粉の飛び量は、いつもよりやや少ないそうです！鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。花粉情報をチェックして対策をしていきましょう。

この症状はもしかして…

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

<花粉症対策>



ぼうし・マスク
めがねで防ぐ



ツルツルした
素材の服を着る



玄関の前で
花粉を払い落とす



外から帰ったら
手洗い・うがいや
顔を洗う

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。

めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、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

* しもやけ とは … 寒さや冷たさなどで 皮膚の血液の流れが悪くなって、手足の指など体の一部が赤紫色に色が変わって腫れる症状のことです。かゆみや痛みを感じる場合があります。

