

ほけんだより 1月



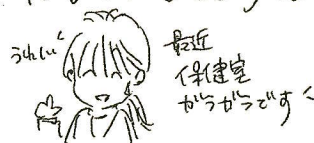
R7. 1. 2/
大田区立大森第一中学校
保健室

◎感染症は一段落？

12月に大流行したインフルエンザですが、現在感染のためお休みしている人は
いません。気になるコロナも東京ではあまり増えていない様子で、ひとまずは
ほっとしている所です。

区内の中学校はどれも
12月は大流行はしな
かったようです。

そんな中ですが...



◎もし発熱したら...花粉症も疑ってください。

東京都は先日(17)統計開始以来最も早く、スギ花粉の飛散が開始した
と発表しました。例年だと2月の中旬頃に飛散開始することが多いので、かなり
早いです。

やっぱり?!
耳の中がゆい
と使ったの。



まだ花粉は飛んでいないのですが、

どうも飛散の初期ほど 体の反応が強く出る 人がいるようです。

一日中外でサッカー
や野球をしません
でいい?

38℃



一日中外で
遊んでいませんでいい?



＜対策として＞

★花粉症とわかっている人は予防内服を始めてみましょう。
病院で先生と相談ください。

★マスクはつけることで鼻に入る花粉の量を $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ ほどに減らすと言われています。
効果大!

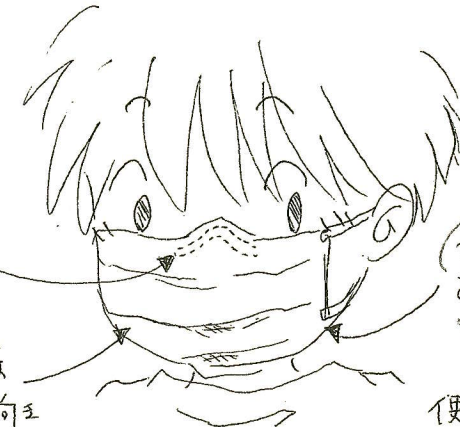
★上着は表面がツルツルしたものがおすすめです。



◎マスクのつけ方、再確認。(使い捨て用)

皆さん、マスクのつけ方はよくわかっていると思いますが、あらためて
確認してみましょう。まだまだインフルエンザもコロナも心配です。
花粉症対策でつける人も増えますよね。

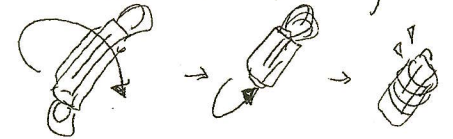
鼻にフィットさせる
ワイヤーがある方が上。
ワイヤーは裏側に。
しっかり鼻にフィット
させること。



ひだ(プリーツ)は
必ず下向きにひく。

ひだ(プリーツ)は
真ん中から下は下向き
にする。

使用済マスクは表面も裏面
も汚れているため、小さくまとめて
ゴミ箱にするようにします。



おまけ

◎7のちがいをさがしてみよう!!

↓ 答えは右下。 ↓



このイラストは、中央の女子の制服/コートを着ている男子の髪型/友だちに声をかけて
いる男子の髪型/右奥から歩いてくる男子の姿勢(手足)/左下の女子のかげのマーク/右下の男子の左腕