



2月の保健目標  
心の健康について  
考えよう。

令和6年 2月2日  
新宿区立 四谷小学校  
校長 石井 正広



## インフルエンザが増えていきます！

四谷小ではA型だけでなく、B型の報告も増えてきました。型が違ってもまた感染することもありますので、一度かかったからと油断はできません。コロナも増えてきているようです。引き続き、うがい・手洗い・換気・マスク着用でしっかり予防し、少しでも体調に異変を感じたら、早めに医療機関で診断を受けるようにしましょう。

## インフルエンザかな？ と思ったら

普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲むものをこまめに。

### インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



人の体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？追い出すか？」と考える仕組みがあります。スギやヒノキなどの花粉が、体にたくさん入ってくると、「悪いものだ！」と勘違いし、くしゃみや鼻水や涙などで体から追い出そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉が体の中に溜まってくると、花粉症になる可能性があります。なるべく花粉を体に入れないことが予防につながります。



ぼうし、マスク、眼鏡をする



ツルツルした素材の服を着る



家に入る前に服や髪の花粉を落とす



家に帰ったら手洗い・うがいをする



家に帰ったら目や顔を洗う



天気予報で花粉情報をチェックする

花粉症対策を心がけましょう！