ほけんだより 2月

令和
5年度

２月２日は節分。「季節をわける」ことを意味するこの日は、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。

　でも、豆をまくだけでは花粉やカゼ、インフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう！

風邪薬　よくあるかんちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」……✕

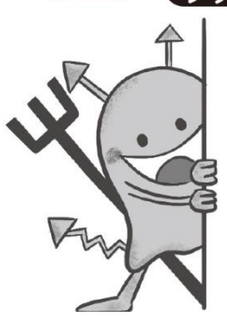
風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になろうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」……✕

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。

ここにいるのは…？

- ドアノブ
- つり革
- 手すり
- 便座
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- タッチパネル



たくさんの人がさわるものだよ

さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう

花粉症治療　いつからすればいい？

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

VS 花粉症 3本勝負！

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう！

VS1 ひっつきむし　花粉

「つかない」のはどっち？

こたえ　ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

VS2 入りたがり　花粉

「入れない」のはどっち？

こたえ　マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

VS3 しがみつき　花粉

「落とす」のはどっち？

こたえ　顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。