ほけんだより 2月

根来小学校2020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、豆をまくだけではカゼや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！

こんな鬼は退治しよう！

思い当たる鬼はいませんか？？
どうすれば退治できるかな？

感謝を忘れた鬼

「ありがとう」って
言えているかな？

親切にできない鬼

「だいじょうぶ？」って
言えているかな？

素直に謝れない鬼

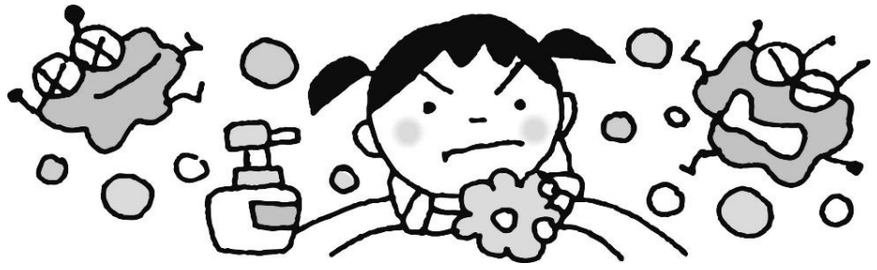
「ごめんね」って
言えているかな？

花粉症とかぜのちがいわかるかな？

花粉症とかぜは症状が似ていますが、かぜが一定の期間で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が続くことが特徴です。それぞれの症状のちがいを知り、「花粉症かな？」と思ったら、耳鼻科へ行ってみてもらいましょう。

症状	花粉症	かぜ
鼻水	とう明でさらさらしている	さらさらしたものから、黄色くてねばりのある鼻水に変わる
鼻づまり	何日も続く	数日で治る
くしゃみ	一度に10回以上出ることがあり、何日も続く	最初の数日間、3～4回続くことがある
目のかゆみ	あり	なし
のど	かゆくなる	痛くなる
熱	微熱（いつもより少し高い体温）が出ることがある	高熱が出ることがある

ウイルスはこんなところに・・・・
服・マスク
ドアノブ・電気のスイッチ・階段の手すり
スマホやタブレットの画面
パソコンのキーボード　　など

だから、手洗い！

手についたウイルスなどが体内に入ってしまわないように
ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。