



令和4年2月4日 菅原小学校 保健室

オミクロン株による新型コロナウイルスの感染拡大が急速にすすみ、気のぬけない日々が続きますね。最近、体調不良で保健室に来室する子も増えてきました。感染症にかからない・うつさないために、引きつづき感染症対策をしっかり行っていきましょう。

ココロの心のかぜにも気をつけて！

みなさんは今、感染症などの「体のかぜ」にはじゅうぶん気をつけていると思いますが、「心のかぜ」はどうでしょう？自分の心の状態に目を向け、心が「かぜをひいているな」と感じたときには、すぐに治療をしいやしてあげましょう。

●ココロのかぜの症状

- 食欲がない
- よくねむれない
- 体がだるい
- やる気がでない
- イライラする
- 急に涙がでる
- なんとなくもやもやする
- など



●ココロのかぜの原因

- 反だちとけんかした
- いやなことや、つらいことがあった
- 心配なことがある
- 習い事や勉強でいそがしい
- うまく自分の気持ちを伝えられない
- など

●ココロのかぜの治療法

- だれかに話す
- お風呂にゆっくり入る
- 体を動かす
- 好きなことをして気分転換をする
- のんびり過ごす時間をつくる
- など



保護者のみなさまへ

特に小さなお子さんは、つらい気持ちや不安な思いを上手に言葉で伝えることができません。子どもたちのSOSにすぐに気づけるよう、お子さんの「いつも」を知り、「いつも」と変わりはなにか見守っていただければと思います。「いつもと違うこと」を伝えることが、病院での重要な診断基準にもなります。

☆「いつもと違う」に気づくための観察ポイント

- 食事・・・食欲、食べる量、好きな食べものへの反応 など
- 睡眠・・・寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間 など
- 遊び・・・お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だち など
- 体の様子・・・顔色、蕁麻疹の有無、トイレの頻度、便の状態 など



かふんしょう きせつ はじ 花粉症の季節が始まります



○花粉症ってなあに？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こすものです。

○花粉症かな？と思ったら

花粉症と思われる症状があれば、早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。

また、花粉症と診断されている人も花粉症の症状が出る前に早めに治療を開始すると、
①症状が軽くなる ②症状が出る期間が短くなる ③1番つらい時期に使用する薬の量を減らせる などの効果が期待できます。花粉情報をチェックして、早めに対策しましょう！

○出かける時の対策



花粉情報を
チェック



ぼうし・マスク・
めがねで防ぐ



つるつるした
素材の服を着る

○外から帰ったら



玄関で花粉を
はらい落とす



手あらい・うがい
をする



かお
顔をあらう

○かぜと花粉症の症状のちがい

これからの時期は、くしゃみや鼻水などの症状が花粉症によるものなのか、新型コロナウイルスなどの感染症によるものなのかを区別することが難しいといわれています。

花粉症とかぜの症状のちがいについては、下の表を参考にし、心配なことがあれば医師に相談してみてください。

この症状は カゼ？	カゼ	花粉症
それとも 花粉症？	鼻水	透明でサラッとしている
	くしゃみ	1回～数回くらい
	熱	ほとんど出ない
	症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ
		ほとんど出ない
		起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね