

ほけんだより 2月号



寒い日が続いています。いわき市ではインフルエンザB型が流行してきています。保育園での流行はA型だったため今度はB型に感染する可能性もあります。引き続き手洗いをし、よく食べて、しっかり睡眠をとり免疫力を高めて、ウィルスに負けないようにしたいですね。

また、スギ花粉も例年の1.5倍の悲惨予測です。花粉症のお子さんは早めの対処をとってあげましょう。



原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあ

どんな症状？



目がはははぱつつく
なり、涙目に
なります。



鼻水、
鼻づまり、
くしゃみなど。

家中を過ごしやすい 場所に

家中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がりがないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

ウィルス、どうやってうつる？

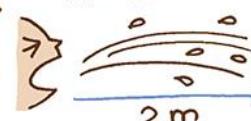
風邪のウィルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウィルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウィルスのついた手を介して目や鼻、口からウィルスが体内に入ったりすることで感染します。

手を洗ってウィルスを洗い流そう

ウィルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。



1 ウィルスを含むしぶきを 吸い込む



せきやくしゃみのしぶき
は2mほど飛ぶので、近くの
人が吸い込むと感染します。

2 ウィルスがついた手で目や鼻、 口を触る



ウイルスが付着したものに
手で触ると、ウイルスが手
につきます。ただし、手につ
いただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、
口を触るとウイルスが体内に侵入
します。

感染！