

ほけんだより 2がっ

令和8年2月3日
小平市立小平第三中学校
保健室

市内ではインフルエンザB型の流行が始まり、学級閉鎖をする学校が増えています。寒くて乾燥しているため、感染症がとてもしやすい時期です。こまめに水分補給をしてのどのケアをしたり、ていねいに手洗いをして予防しましょう。

3中では微熱で休む人が増えています。また、腹痛、下痢、気持ち悪いといった胃腸炎症状の人が何人か出ています。

1月感染症報告 インフルエンザA型1名、B型1名、感染性胃腸炎1名

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…



花粉症対策 準備 OK？

東京都健康安全研究センター 花粉症一口メモより

なんか調子が悪い…これって花粉症かも？

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。

これは、鼻と目が外気に接しているため花粉にふれる機会が多く、さらに免疫反応に関係の深い粘膜組織を持つことから、花粉に対するアレルギー症状が起こりやすいためと考えられています。

花粉症の症状って いつごろから出るの？

小平市のスギ・ヒノキ花粉の飛び始めは、2月16日頃からと予想されています。

このサイトで小平市の花粉の飛散状況がわかります。参考にしてみてください。

[東京都アレルギー情報navi. <東京都の花粉情報>]

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html>

東京都の花粉情報

検索



花粉シーズンの生活の心得！

👉 かぜをひかない！

花粉シーズン前にかぜをひくと、感染により粘膜が弱くなり、花粉症の症状がひどくなる場合があります。

👉 バランスの良い食生活を心がける！

特定の食材をとることで症状の緩和も報告されていますが、大きく症状を改善するような効果は、現在確認されていません。大切なことは、バランスの良い食生活を心がけることです。

👉 症状がひどくなる前に病院へ！

花粉シーズン前または症状の軽い時から、症状をおさえる抗アレルギー薬を使用する治療法が効果的です。これを花粉シーズン中、継続して使用することで症状が比較的軽くすむと言われています。ポイントは「早めに病院で薬をもらって、継続すること」です。花粉情報に注意し、強い症状が出始める前から対策をすることが大切です。

👉 花粉から身を守るために！

外へ出るときは、花粉対応のマスク・花粉症用メガネを使用する。帰宅した時には、服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落とし、から家の中に入り、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。



かんたんさ き
寒暖差に気をつけて



しめ 湿ったままにしない



おん 温 活 の ス ス メ

び は だ よ ぼ う
美肌、かぜ・しもやけ予防にも

まいにち にゆうよく
毎日入浴・マッサージ



けつこうそくしん
ビタミンEで血行促進



✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左上のラッパのノート/左下のかこのお菓子/右下のコンロ-
/スナック菓子の上のトランプ/女子の左手/トスの指の右/右はじの本棚