



ほけんだより



ほぎのしょうがっこう 保健室 令和8年2月18日

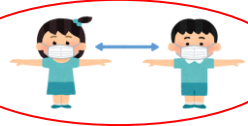


引き続き、感染対策をお願いします！



立春を過ぎ、こよみの上ではもう春です。あたたかい日ざしが待ちどおしいですが、寒い日はまだまだ続いていますね。体調を崩すことなく元気に寒い冬を乗り切りましょう！

愛知県ではインフルエンザ警報がまだ発令されています。萩野小学校の感染状況は落ち着いてきていますが、今も豊田市内ではたくさんの学校で学級閉鎖の措置がとられています。現在、インフルエンザA型とインフルエンザB型のどちらの型も感染者が報告されていますので、引き続き、手洗いやうがい、換気などの感染対策を続けましょう！



花粉症クイズ？ 花粉はどこから入ってくる？



こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を

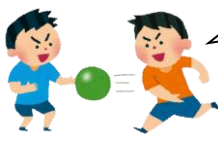


ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

心がなんだか元気がないと感じたら...



音楽や読書など、自分の好きなことを大切にする。



体を動かす。



ゆっくりお風呂に入る。

自分の好きなことをしてゆったい過ごそう！