

# ひだまり



2022.2.4 NO.12  
千早小吹台小学校 保健室



## 手洗いキャンペーン 実施中



全校朝礼で保健委員さんが発表したクイズでも、「**洗い残しが多いところ**」が出てきましたね!

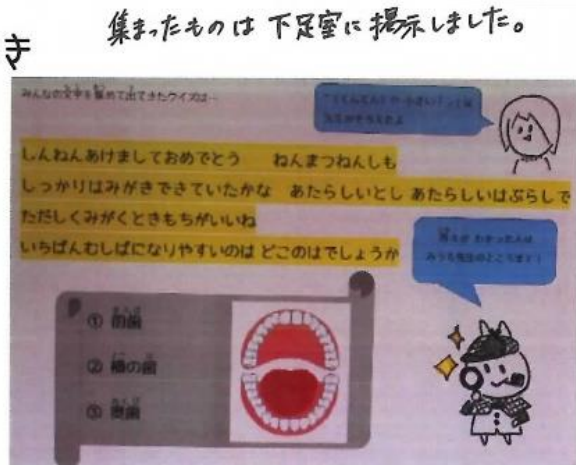


水が冷たくて っらいですが、  
感染症予防のためにしっかり手洗いしたいものです。  
きれいなハンカチも忘れずにね!

## 冬休み はみがきカレンダー 謎解き

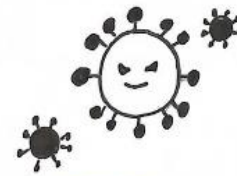
正解は... ③奥歯

歯ブラシがとどきにくく  
よごれがたまりがちに  
歯ブラシのつま先を上手に使おう!



学校のHPブログにも写真を掲載中!

おうちの方もぜひ見て下さい



## どう見分ける? コロナと花粉症



花粉症は 目や鼻のかゆみ が出ます



### 新型コロナ (オミクロン株)



鼻水・鼻づまり  
のどの痛み  
発熱 など

### 花粉症



鼻水・鼻づまり  
くしゃみ  
目のかゆみ など



どちらにも当てはまる症状があります。  
自分で判断はせず かかりつけの耳鼻科など お医者さんに相談を!

## 花粉症 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること!

外に出るとき マスクや帽子を身につける。	室内に入るとき 頭や洋服についた花粉を払い落とす。	水道の前を通ったら こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。	自宅では タオルやハンカチは清潔なものを外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。	体調管理も大切 かぜをひくと、症状が悪化する。
-------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---	----------------------------

西日本では、いつもの年と比べると花粉の量はやや少なめとのこと  
手洗い・うがいはコロナと花粉症、どちらも有効なので  
これからも続けていきましょうね!

