

# ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。様々な感染症が流行していますので、家族みんなで規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めていきましょう。

## 花粉症の季節です



### ＜花粉症の主な症状・かぜとの違い＞

花粉症の主な症状は、透明でサラサラした水のような鼻水、何回も繰り返すくしゃみ、鼻づまりなどです。その他にも、目のかゆみや充血、皮膚のかゆみ、喉のかゆみ、熱っぽい感じ、頭重感など、人によって様々な症状が現れます。一方、高熱、黄色い粘り気のある鼻水、喉の強い痛みなどがある場合は、かぜやインフルエンザなどの感染症の疑いがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

### ＜花粉症を防ぐために気をつけること＞

#### ①換気は窓を少しだけ開け、レースカーテンを閉めましょう

感染症対策のためにも換気は大切です。レースカーテンを閉め、窓を少しだけ（10cmくらい）開けておくことで、部屋に花粉が入るのを防ぎながら換気をすることができます。



#### ②外出時は花粉がつきにくい素材の服を選びましょう

ウールやファーなどのふわふわした素材は、花粉がつきやすい構造になっています。凹凸の少ないポリエステルやナイロン素材の服を選ぶと、服に花粉がついてしまうのを防ぐことができます。



#### ③家の中に入る前に花粉をはらい落としましょう

外から帰ってきたら、家の中に入る前に服や帽子を軽くたたき、ついている花粉をはらい落としましょう。

## スクリレに欠席連絡を入力する時のお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎…その他様々な感染症が流行しています。学校への連絡につきまして、本校ではスクリレを使用していますが、校内の感染状況を正確に把握するため、以下のことをご確認ください。

### ・スクリレの入力は朝7時45分までをお願いします。

学校でのスクリレの確認は基本的に朝のみとなっています。病院での検査結果や、遅刻予定だったが欠席に変更する場合など、7時45分以降の学校への連絡につきましては、電話もしくはメールにてご連絡ください。（電話：029-847-2304 メール：numa01@tkb.ed.jp）

### ・欠席等の理由はなるべく具体的にお知らせください。

特に体調不良時の欠席につきましては、どのような症状があるかをお知らせください。（頭痛がある、腹痛がある、熱が何度ある、など）学級閉鎖を検討する場合などに必要な情報となりますので、ご協力をお願いします。