

すずすずどんどん

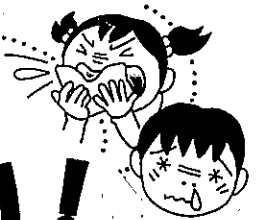
令和5年2月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ



2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。
 立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。
 季節は少しずつ春に向かっていきます。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしましょう。

花粉は

つけない！
 持ち込まない！



マスク
 花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スペースベタ服
 ポリエステルなどが
 オススメ。



ぼうし 帽子
 つば付き帽子で、顔と髪に
 つく花粉を減らそう。

メガネ
 目に入る花粉が
 最大で $\frac{1}{2}$ に！

そろそろ
 花粉が飛び
 始めます。

つけない！

持ち込まない！



いえ 家に入る前に落とす
 家の中に花粉を
 持ち込まないようにしよう。



顔を洗う
 目や鼻の周りは
 特に丁寧に洗おう。

うがい
 のどに流れた
 花粉を取り除こう。

免疫力も大切
 規則正しい生活リズムで
 免疫力をアップさせ、
 花粉に強い体を
 作ろう！

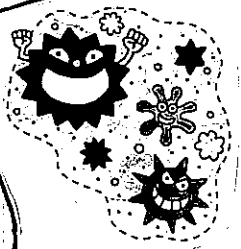


まだまだ注意！冬の感染症

ウイルス

乾燥が
好き

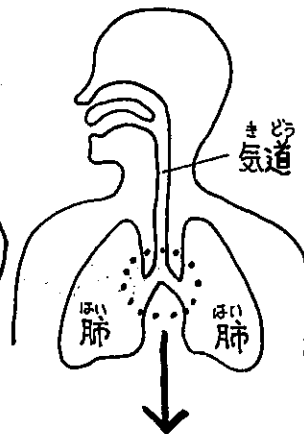
空気中で長く元気に活動
できるから



人のからだ

乾燥が苦手

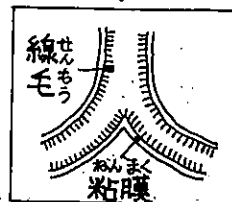
鼻やのどのウイルスを
追い出す力が弱まるから



湿度

低い

高い



ウイルスに 感染



粘膜が乾燥して糸毛の働きがにぶくなります。粘膜からは粘液は出ません。

糸毛がよく働いてウイルスをキャッチして外へ運び出します。粘膜からは粘液も出てウイルスを殺してくれます。

乾燥を
防ぐには

- 加湿機で湿度を50~60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだもこまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ

体も心も 鬼は外!



現在、新型コロナウイルスの感染状況は、全国的に減少傾向が続いています。しかし、インフルエンザについては増加傾向にありますので、引き続き手洗い・うがいとともに十分な休養をとるよう心がけてください。