



令和7年 2月5日
和光特別支援学校
No.10 保健室

「立春」は、冬と春の分かれる節目の日である「節分」の翌日であり、「寒さがあけて春に入る日（春の初日）」といわれています。また、この日から雨水（2/19頃：これまで雪ばかりだったのが、少しずつ雨にかわるという時期）までの期間を立春と呼ぶこともあるそうです。しかし、まだまだ寒い日が続きます。ウイルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えられるようにしましょう。ポカポカの春の陽気待ち遠しいですが、すでに花粉に悩まされている人もいないのでしょうか？私も目薬とティッシュが手放せません。ウイルスだけでなく、花粉対策も欠かせませんね～

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？

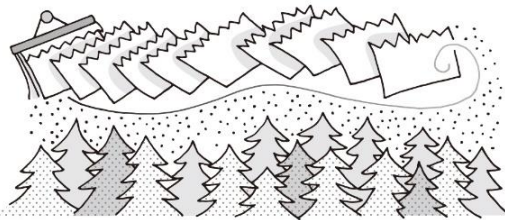
危険なのはいつ？



#こんな日に注意

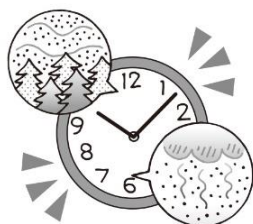
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



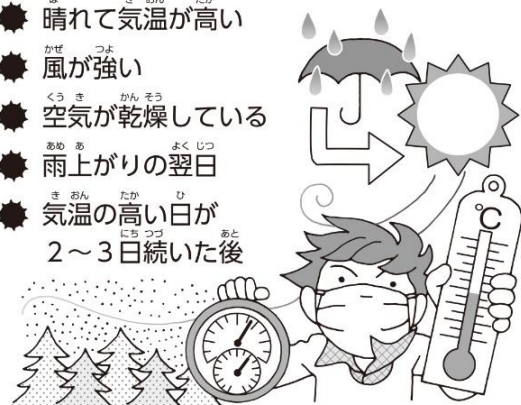
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



❀ 冬は感染症が流行しやすいです！！ ❀

ふゆ きおん ひく くうき かんそう う いる す さいてき かんきょう くうき かんそう
 冬は、気温が低く空気が乾燥しており、まさにウイルスにとって最適な環境です。空気が乾燥すると
 う いる す すいぶん じょうはつ う いる す みがる くうきちゅう ふゆう
 ウイルスそのものの水分が蒸発して、ウイルスは身軽になるため空気中に浮遊しやすくなります。

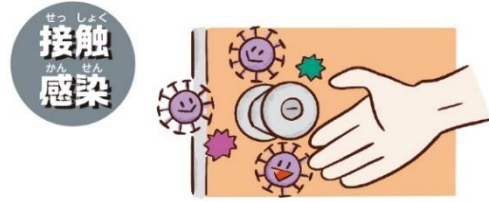
さらに、さむ わたし たいおん ひく たいしゃ お めんえき
 寒さによって私たちの体温が低くなり、代謝も落ちやすくなります。それにとまって、免疫を
 つかさど ちよう はたら だうん めんえきりよく てい か くうき かんそう はな のど ねんまく
 司る腸の働きもダウンし、免疫力も低下しやすくなります。また、空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜も
 かんそう だいいち ぼうぎょきこう ぶぶん よわ う いる す かんせん じょうたい
 乾燥しやすくなり、第一の防御機構である部分が弱まるため、ウイルスなどに感染しやすい状態になって
 しまうのです。

❀ ウイルスはどこから来るの？

か ぜ げん いん からだ ほろ ほろ しんにゆう
 風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど し き へ や くう きちゅう
 窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス
 がたくさん漂っています。その空気を吸い
 こ からだ はい
 込むと体にウイルスが入ってきます。



せつ しよく かん せん
 ドアノブなどたくさんの人が使う場所に
 ついておいて、そこを触った手
 で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



ひ まつ かん せん
 感染した人がせきなどをしたとき、唾と一
 緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
 ひと す こ からだ はい
 人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
 寄せ付けないためには、
 換気と手洗い・うがいが大切。
 こまめに行って、ウイルスを
 追い払いましょう。

じゆ ぎよう ちゆう おと
授業中に「ぐう〜」なんの音？

しず とき な は おと
 静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ごはんを食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べた
 しょうか ころ い かべ かっぱつ うご た
 ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもの
 ちよう おく なか くうき うご おと な い なか
 カスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中
 そう じ おと せいじよう うご
 をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、はやく た た いっしょ くうき い はい おと
 早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音
 な た あとはや おと な ひと
 が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識し
 おと へ
 てみると、音が減るかもしれません。