ほけんだより２月

宮城県立西多賀支援学校
保健室
２０２０/２/７

立春が過ぎ，暦の上ではもう春です。今年の冬は暖冬で雪も少なく，“冬らしさ”を感じる機会が少なかったような気がします。とはいえまだまだ寒さの厳しい日があるかもしれません。油断せずに体調管理をしっかり行いましょう。

ニュースでは連日新型コロナウイルスについて報道されており，不安に思っている人もいるかもしれませんが，予防の基本は手洗い・うがい，せきエチケットの徹底と言われており，特別なものはありません。マスクの正しい使い方については１月号のほけんだよりにも載せているので，もう一度チェックしてみてくださいね。

今回はみなさんが毎日なんとなく行っている“手洗い”について復習しましょう！

正しい手の洗い方



この時期はいつもよりちょっと時間をかけて丁寧に手洗いすることを心がけてみましょう♪

ウイルスはこんなところに・・・



- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード　など



しもやけは冬の終わりから春先にかけて，など１日の気温差が大きい時期になりやすいです。なぜかというと，「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返されると血行のコントロールがしにくくなり，赤く腫れたり，かゆくなったりという症状が起こるのです。



なりやすいのは手足の指や頬・鼻先・耳たぶなどです。

しもやけを予防するには，外出するときには耳当てや手袋をつけたり，厚手の靴下をはくなどの防寒対策をしましょう。また，手を洗ったあとや身体が温まって汗をかいたときには，そのままにせずすぐにふきとる習慣をつけましょう。



そろそろ花粉が飛び始める時期です・・・！

２月の下旬頃から仙台でもスギ花粉が飛び始めると予想されています。飛散量は例年に比べてそれほど多くない予想のようですが，毎年症状の出る人は，ひどくなる前に早めの対策を始めましょう！