

ほけんだより

国神小保健室発行
No.14 令和8年2月18日

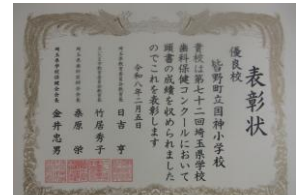
インフルエンザ 2度目の流行

11月に発令された流行警報は依然として継続

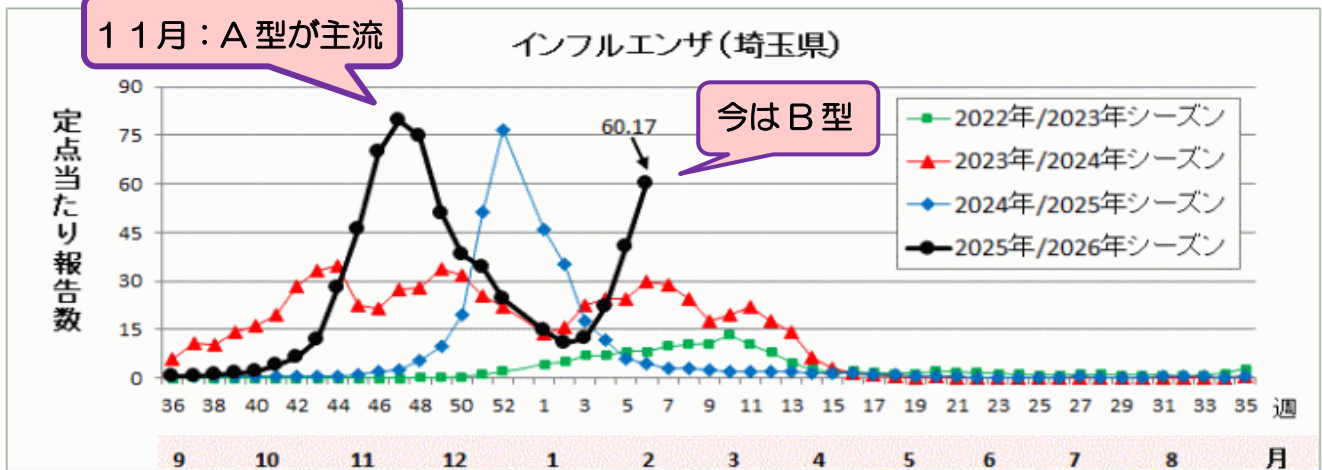
全国的にインフルエンザが増加傾向にあります。秩父郡市内でも多くの小・中学校で学級・学年閉鎖をしています。

今年は例年にないほど「B型」が広がっています。本校では、2月に入ってからのインフルエンザの発生は1名だけです。

引き続き、ご家庭でも感染対策をお願いいたします。



むし歯の本数が少なく、治療率100%は、本校の伝統と誇りです。



花粉症 対策を始めよう



ぼうし・メガネ
・マスクをつける



つるつるした服で
花粉をよせつけない



外から帰ったら
手・顔を洗う

スギ花粉が飛び始めました。

国神小学校の半数以上の

児童が、花粉症です。花粉が

飛び始めて1週間ぐらいで、

鼻水、くしゃみ、目がかゆく

なるなどの症状が

始まります。



※症状が重症化しやすい人は、早めに薬を服用しましょう。

花粉症を悪化させる生活に
なっていませんか?

運動不足

栄養不足

ストレス

睡眠不足

※花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

その後、4週間ほど

花粉が飛んでいる間、

つらい症状が続きます。

毎日の心がけて花粉の季節

を上手に乗り切りましょう。