

ほけんだより

山梨県立ろう学校
保健室
R3.2.18
お家の人といっしょに読もう！

最近^{さいきん}は暖^{あた}かい白^ひも増^ふえ、春^{はる}が近^{ちか}づいているなあと感^{かん}じることが多^{おほ}くなりました。
新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^すの感^{かん}染^{せん}者^{しや}数^{すう}も、ピーク時^しと比^ひべると少^{すこ}しだけ減^{げん}少^{しょう}してきましました。ま^まだ^だ油^ゆ断^{だん}せ^せず、健^{けん}康^{こう}に過^すごせるよ^ように引^ひき続^{つづ}き感^{かん}染^{せん}症^{しやう}対^{たい}策^{さく}を行^{おこな}いましょう。

花粉症^{かふんしやう}シーズン^{しーずん}がや^やってき^きました！

例^{れい}年^{ねん}、花^か粉^{ふん}症^{しやう}（スギ・ヒノキ）の時^じ期^きには、目^めのかゆ^かみなど^{など}を訴^うて何^{なん}人^{にん}も保^ほ健^{けん}室^{しつ}にや^やってき^きます。
近^{きん}年^{ねん}、花^か粉^{ふん}症^{しやう}患^{わん}者^{しや}が^そう^が増^{ぞう}加^かしているとい^いわ^われてい^います。完^{かん}全^{ぜん}に治^ちすこ^ことが難^{むずか}しいとい^いわ^われている花^か粉^{ふん}症^{しやう}。
だ^だか^から^らこ^こそ、症^{しやう}状^{じやう}が^あひ^ひど^どく^くな^なら^らな^ない^いよ^ように普^ふ段^{だん}か^から^らこ^こん^んな^なこ^こと^とを^を気^きをつ^つけ^けま^まし^しよ^う。

そろそろはじめよう

花粉症^{かふんしやう}対策^{たいさく}

「目^めがかゆ^かい」「くしゃ^くみ^みがと^とま^まら^らない」「のど^{のど}がかゆ^かい」。そんなツ^つらい時^し期^きが、今^{いま}年^{ねん}も^もまた^たや^やってき^きま^ました。お医^い者^{しや}さん^{さん}でク^くス^すリ^りを^をも^もら^らつ^つたり^りす^す以^い外^{がい}に^にも、自^じ分^{ぶん}で^で可^か能^{ねい}に^に可^かし^しこ^こから^らは^はじ^じめ^めて^てみ^みると、き^きめ^めが^があ^ある^るか^かも？

マスク^{ますく}を^をし^しよ^う



吸^すい^いこ^こむ花^か粉^{ふん}を、3分^{ぶん}の1^{いち}から6分^{ぶん}の1^{いち}に^にへ^へら^らせ^せま^ます。花^か粉^{ふん}症^{しやう}で^でな^ない^い人^{にん}も、こ^これ^れか^から^ら花^か粉^{ふん}症^{しやう}に^にな^なる^る心^{こころ}配^{はい}が^が少^{すく}な^なく^くな^なり^りま^ます

う^うが^がい^いを^をし^しよ^う




の^のど^どに^に流^{なが}れ^れた^た花^か粉^{ふん}を^を洗^あい^い流^{なが}し^しま^ます

顔^{かほ}を^を洗^{あら}お^う



花^か粉^{ふん}が^がく^くつ^つき^きや^やす^すい^いのは、顔^{かほ}と^と顔^{かほ}。外^あか^から^ら帰^{かえ}っ^つたら^ら顔^{かほ}を^を洗^{あら}お^う

ぼう^{ぼう}し^しを^をか^かぶ^ぶろ^う



顔^{かほ}に^につ^つき^きや^やす^すい^い花^か粉^{ふん}は、ぼう^{ぼう}し^しで^でさ^さけ^けよ^う

メガ^{めが}ネ^ねを^をし^しよ^う



目^めに^に入^いる^る花^か粉^{ふん}を^を2分^{ぶん}の1^{いち}か^から^ら3分^{ぶん}の1^{いち}ま^まで^でへ^へら^らせ^せま^ます

上^{うわ}着^ぎは^はツ^つル^るツ^つル



表^{おもて}面^{めん}が^がデ^でコ^こボ^ぼコ^こし^して^てい^いない^い上^{うわ}着^ぎを^を着^きよ^う。ツ^つル^るツ^つル^る上^{うわ}着^ぎは、花^か粉^{ふん}が^がつ^つき^きに^にく^くい^い！

生^{せい}活^{かつ}リ^りズ^ずム^むも^も大^{だい}事^じ



よ^よく^く寝^ねて、好^{この}き^きき^きら^らい^いせ^せず^ず食^たべ^べて、運^{うん}動^{どう}を^をし^しよ^う

これまで大^{だい}丈^{じやう}夫^ぶだ^だつ^つた^たと^とし^して^ても、急^{きゆう}に^に花^か粉^{ふん}症^{しやう}が^が始^はま^まる^る人^{にん}も^もい^いま^ます

かぜ^{かぜ}かな？ 花粉症^{かふんしやう}かな？

かぜ		花粉症
それほど続 ^{つづ} けて ^て は ^は 出 ^で ない	く ^く しゃ ^{しゃ} み	何 ^{なん} 回 ^{かい} も ^も 続 ^{つづ} けて ^て 出 ^で る
ね ^ね ば ^ば り ^り 気 ^き が ^が あ ^あ り、色 ^{いろ} も ^も つ ^つ い ^い て ^て い ^い る	鼻 ^{はな} 水 ^{みづ}	透 ^と 明 ^{めい} で ^で さら ^{さら} さら ^{さら} し ^し て ^て い ^い る
ほ ^ほ と ^と ん ^ん ど ^ど な ^な い	目 ^め の ^の 症 ^{しやう} 状 ^{じやう}	か ^か ゆ ^ゆ み、充 ^{ちゆう} 血 ^{けつ} 、涙 ^{なみだ} が ^が 出 ^で る
37度 ^ど 以上 ^{じやう} の ^の 発 ^{はつ} 熱 ^{ねつ}	熱 ^{ねつ}	ほ ^ほ と ^と ん ^ん ど ^ど な ^な い
と ^と く ^く に ^に な ^な し	遺 ^い 伝 ^{でん} 性 ^{せい}	家 ^か 族 ^{ぞく} に ^に ア ^ア レ ^レ ル ^ル ギ ^ギ ー ^ー 体 ^{たい} 質 ^{しつ} の ^の 人 ^{にん} が ^が い ^い る
短 ^{たん} 期 ^き 間 ^{かん} （1週 ^{しゅう} 間 ^{かん} 程 ^{てい} 度 ^ど ）で ^で 治 ^ち る	発 ^{はつ} 症 ^{しやう} の ^の 期 ^き 間 ^{かん}	花 ^か 粉 ^{ふん} が ^が 飛 ^と ん ^ん で ^で い ^い る ^る 時 ^じ 期 ^き は ^は 症 ^{しやう} 状 ^{じやう} が ^が 出 ^で る
変 ^{へん} 化 ^か は ^は な ^な い	天 ^{てん} 候 ^{こう}	症 ^{しやう} 状 ^{じやう} に ^に 変 ^{へん} 化 ^か が ^が あ ^あ る

裏^{うら}面^{めん}に^に続^{つづ}く

と ～鳥インフルエンザについて

やちょう せつ かた き つ 野鳥との接し方に気を付けよう～

ぜんこくてき とり
全国的な鳥インフルエンザ発生による、野鳥との接し方について環境省よりお知らせがきました。
※鳥インフルエンザは、野鳥観察等の普通の接し方では、人間に感染しないと考えられています。
がいしゅつ さいなど やちょう うか ととき か き つうち まんこう てきせつ さいおつ
外出した際等に、野鳥が近くにいる時は下記の通知を参考に適切な対応をしましょう。

野鳥との接し方について

文書：環境省 「野鳥との接しかたについて」 より

○同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、お近くの都道府県や市町村役場にご連絡ください。

○死亡した野鳥など野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。

○日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いうがいをしていただければ、過度に心配する必要はありません。

○野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがありますので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。

○不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。

とり やちょうかんさつ つうじょう
鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の
せつ かた かんせん かんが
接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。
ただ しょうほう もと れいせい こうどう ねが
正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いいたします。