

○「花粉症は大丈夫ですか？」～今週末から、花粉の飛散がひどくないそうです…～

○外出するときはマスクや
花粉症用のメガネで
ガードしましょう。



(眼はツルツルした素材のものの方が
花粉がつきににくいです。)

○外から帰ったら手洗い・うがい
(顔や目も洗いましょう。)



○洗濯物は室内に
干しましょう。



雨上がりや急に
気温が上がった
ときは注意です！

○こまめに部屋のふき掃除
をしましょう。



★つらい症状をやわらげるために市販の薬を飲む人もいますが、
薬が自分の体質に合わないこともあるので、注意しましょう。
(薬を飲むときは注意書きをよく読むこと、症状が回復しない
ときは受診して診断を受けましょう。)



※花粉症の症状は、新型コロナウイルス感染症の症状(風邪症状)と似ているところもあります。のどの痛みが強かったり発熱するなど、症状がひどいときは病院に相談してください。

○感染症を予防する7つのポイント

★長崎県、長崎市ともに、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザで休んでいる人は多いです。まだ油断しないで！！



ていねいな
手洗い・うがい



栄養と休養を
十分にとる



時と場に応じて
マスクをつける



人ごみをさける



換気をする



体を冷やさない



部屋の湿度は
50～60%くらいに

○「かぜかな？」と思ったときは早めの対応を！～「免疫力」を高めましょう～

★免疫力を高めるためには…

- ・1日3回、バランスのとれた食事
- ・7～8時間の睡眠
- ・適度な運動
- ・体を冷やさない
(鍋物など温かいものを食べる、お風呂に入る など)
- ・ストレスをうまく発散する
- ・水分補給をして、たんや鼻水を出しやすくする

体調が悪いときは、睡眠をしっかり
とると回復が早くなります。

予防して防いでも、ウイルスの侵入をゼロにはできません。でも、体の中にウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力「**免疫力(めんえきりょく)**」が体にはあります。予防とあわせて免疫力を高めて、感染症から体を守りましょう。



水分補給をすることで、のどや鼻の粘膜がうるおい、ウイルスを追い出してくれる「線毛(せんもう)」の働きが活発になり、たんや鼻水によりウイルスを外に出やすくなるので、冬も水分補給が必要です。
※線毛は、寒さと乾燥に弱いので、うがいや水分補給が大事になります。



★保護者の方へ(日本スポーツ振興センター災害給付申請について)

学校でのけがで受診し、日本スポーツ振興センターの申請を希望される方は、完治していなくても、その月の治療が終わったら、月ごとに書類の提出をお願いします。今後申請した分の給付は、4月末以降になる見込みです。

3年生で3月以降も治療が継続する場合は、進学先の高校へ引き継ぎをしますのでお知らせください。なお、3月分の書類までは中学校で給付申請をしますので、中学校へ提出をお願いします。また、申請時は病院で記入してもらった書類のみでは申請ができませんので、お渡ししているすべての書類をご提出ください。