

ほけんだより 10月



服装に気を付けよう

令和6年10月25日(金)

調布市立布田小学校

校長 横山公一

養護教諭 吉田朱里

だいぶ涼しくなり、肌寒さを感じることが増えてきました。秋は日々の気温差が大きな時期です。天気の良い日は、特に昼と夜との気温差が大きく、一日の最高気温が25℃を超えるような暑い日がある一方で、雨の日には昼間でも20℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は長袖でも寒く感じるかもしれません。保健室にも肌寒さを訴えてくる人がいます。肌着や上着でコントロールし、体調管理に努めましょう。



寒いときは上着を着よう。



暑いときは脱げる服だといいね。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

手足口病が流行中

現在、布田小学校では「手足口病」が流行っています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症での欠席者はいませんが、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎での欠席者は若干名います。感染症対策をしっかりと行うようにしましょう。

「手足口病」は口の中や手足などに水疱を伴う複数の発疹が出る感染症です。



秋花粉に注意



秋の花粉症の原因となるのはイネ科やキク科（ブタクサやヨモギ）、カナムグラなどです。なかでも、ブタクサには特に注意が必要です。ブタクサ花粉は、スギ花粉の半分ほどのサイズでとても小さく、鼻毛などもすり抜けて体の奥や気管支まで入り込みます。主な症状は、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまり。ここまでは春の花粉症と大きな差はないですが、春の花粉症と比べて、咳が出やすく、風邪の症状と間違えやすいという特徴があります。

《花粉対策をしよう》



マスク



花粉症用メガネ

ヨモギ

ブタクサ

カナムグラ

秋の花粉症の原因植物は、空地や川辺、土手などに生息していることが多いです。近づかないことが一番ですが、難しい場合はマスクや花粉症用メガネをつけるなどの対策をしましょう。