



2月ほけんだよ!

松山市 保育・幼稚園課
令和2年度 第11号

もうすぐ、立春! 暦の上では春を迎えようとしています。しかし、1月下旬から2月にかけて、最も寒くなるといわれています。さらに、愛媛県において、1月8日から新型コロナウイルス感染症に関する「特別警戒期間」となりました。手洗い・うがいを今後も続けて行い感染症予防に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する
「特別警戒期間」が2月7日まで
延長されました!!

家庭内で広げないための注意事項

- ① 家に帰ったら、まず手洗い・手指や持ち物（スマートフォン等）の消毒をしましょう。
- ② こまめに共用部分（ドアノブ、手すり、電気のスイッチ、リモコン等）の消毒をしましょう。
- ③ 定期的に換気を行い、部屋の空気の入れ替えをし、適度な加湿も忘れずに行いましょう。
- ④ 食事の際は、お皿は小分けにし大皿の場合は取り箸を使いましょう。
- ⑤ 検温を習慣化し、体調が悪い場合は、家の中でもマスクを着用し家族との接触は極力控えましょう。



【感染回避行動】

- ① うつらないよう自己防衛!
こまめな定期的な換気、十分な栄養と休養で健康管理などをしましょう。
- ② うつさないよう周りに配慮!
体調不良の時は、まずは自宅療養をし、人と接する時は距離を取りましょう。
- ③ 習慣化しよう3密回避!
「3つの密」のある場所への外出は、なるべく控えましょう。

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。感染を防ぐために、マスクを着用し定期的な換気を心掛け日常生活では加湿器やぬれタオルなどで室内の乾燥を防ぎましょう。外出先から帰った後も、うがい、手洗いをを行い予防に努めましょう。

松山市「手洗い・うがい・歯みがき」
推進ソング♪

松山市ホームページ内に公開中!!

松山市 手洗い

検索



花粉症とは?



花粉症は、花粉によって生じるアレルギーの総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。くしゃみや鼻水、鼻詰まりなどの風邪症状に似ているため、早めに病院を受診し、原因を特定するようにしましょう。

花粉症のセルフケア

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。できるだけ、花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

花粉をつけない	外出時にマスクやメガネをする(マスクは花粉の飛散が多いときには吸い込む花粉を約 1/3~1/6 程度に、またメガネは目に入る花粉を約 1/2~1/3 程度まで減らすことができる。)
	表面がすべすべした素材の洋服を着用する。
	帽子を着用する。
ついた花粉を落とす	帰宅したら、手洗い、うがい、洗顔をする。衣服の花粉をはらう。
体調を整える	睡眠を十分とる。
	規則正しい生活を心がける。
	バランスのとれた食事を摂取する。

花粉症の3大症状

- ・水のような『鼻水』
- ・繰り返す『くしゃみ』
- ・『鼻づまり』

