

# ほけんだより 2月号

3学期もあつという間にあと2カ月を切りました。生活リズムは戻りましたか。これからの季節は、寒さが増したり急に暖かくなったりして、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に登校しましょう。

## 新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生について

新型コロナウイルスに関連した肺炎についてのニュースがテレビでも毎日流れています。SNSなどで不確かな情報も多く飛び交っています。厚生労働省・県や市のホームページに最新の状況が載っています。過剰に心配することなく、正しい情報を取り入れるようにしましょう。

### ◆新型コロナウイルスの予防はどうすればいいの？

現在、新型コロナウイルスは感染経路が明らかになっていませんが、咳エチケットや手洗いなどいつも通りの感染症対策が重要です。まだまだインフルエンザや嘔吐下痢症の心配もある季節です。引き続き、予防をしっかりといきましょう。



～宗像市ホームページより～

## 新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生について

更新日：2020年02月03日

### ■ 新型コロナウイルスによる肺炎について

中国（武漢市など）において、新型コロナウイルスによる肺炎が多数発生し、日本国内においても複数報告されています。感染予防および拡大防止のために、風邪やインフルエンザ等と同様に、外出時のマスクの着用、咳エチケットの遵守、手洗い・うがいの徹底等の対策に努めていただきますようお願い致します。

2月2日現在、福岡県内における新型コロナウイルスによる肺炎は確認されておりません。

### ■ 症状のある人は

以下の全てに該当する人は、必ず事前に下記相談窓口へ連絡し、医療機関を紹介してもらいましょう。

1. 37.5度以上の発熱
2. 咳、呼吸困難などの呼吸器症状
3. 中国への渡航歴がある、もしくは「中国への渡航歴があり、発熱および呼吸器症状のある人」との接触がある

トップページのメニューから「健康・保険・福祉・子育て」の項目をクリックすると、新着情報で閲覧することができます。

# 花粉が来るよ！！

花粉症とはスギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギーのことです。  
 花粉症の人が花粉を吸い込んだり目に入ったりすると、体はそれを追い出そうとしてくしゃみ・鼻水・なみだがたくさん出ます。

**でかけるときの服装**

**帽子** 花粉がつかまりやすい髪の手には

**メガネ** ゴーグル型がおすすめ

**マスク** 鼻と口をきちんとおおうことで

**ツルツルした上着** 花粉が落ちやすい

## つらい花粉症 こうしてふせよう

**家に入る前に**花粉をおとそう

**外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう**

**すいみんを十分に**とって、ストレスをためないようにしよう

**おうちの人と天気予報で**花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

**【花粉が飛びやすいとき】**

- 晴れて、気温が高い
- 前日の雨が
- 乾燥していて風がつよい



**【おうちの方へ】**  
 今、インフルエンザ・受験対策に加え新型コロナウイルスの発生によりマスクが入手困難になっていたり、価格が高騰・購入制限がかかったりしているようです。早めの対策をお願いします。

## 今月のけんこう3択クイズ

- 【1】インフルエンザウイルス、スギ花粉、PM2.5（微小粒子状物質）を大きい順に並べると？**
- ① PM2.5 > インフルエンザウイルス > スギ花粉
  - ② インフルエンザウイルス > スギ花粉 > PM2.5
  - ③ スギ花粉 > PM2.5 > インフルエンザウイルス

- 【2】チョコレートのカカオにふくまれる、ストレスや動脈硬化などをふせぐといわれているものは？**
- ① ポリエステル
  - ② ポリフェノール
  - ③ ポリプロピレン

- 【3】あったかい、お鍋がおいしい季節、次のうち、緑黄色野菜でないものは？**
- ① ハクサイ
  - ② ニンジン
  - ③ シュンギク

