



令和4年2月15日  
袋井特別支援学校  
保健室(熊切・大川)

1年の中で最も寒さが厳しくなる時期。あたたかい春が待ち遠しいですね。春を健康に迎えるために、季節の変わり目は特に健康管理に気をつけましょう。

## 花粉症の時期ですね…

例年、2月中旬ぐらいからスギの花粉が飛び始めます。花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみです。今、症状がなくても、花粉を大量に浴び続けると突然発症する可能性もあります。症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。



### ～ オススメ花粉対策 ～



外出時はマスク、メガネ



サラサラ素材の服



家に帰ったら着替え、手・顔を洗う

日常生活に支障が出るほどの症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。毎年同じ時期に症状が出るお子さんは、花粉が飛び始める最初の時期に一番症状が強くなりやすいので、少し前から薬を飲み始めると、症状を軽く抑えることができます。

## 寒くて背中が丸くなっていませんか？

### ～ 理想的な姿勢 ～

◎立った時…真横から見た時に、耳たぶ～肩～太もも～くるぶしが一直線になるようにしましょう。

◎椅子に座る時…足の裏を床に着けて深く腰掛け、頭から糸でひっぱられるようなイメージで背中を伸ばしましょう。

よい姿勢だと体に負担がかかりにくくなります。背筋をピンと伸ばした姿で過ごせるといいですね。




## 顔のサイズに合ったマスクをつけていますか？

新型コロナウイルス感染症がなかなか収束せず、毎日マスクをつける生活が長く続いていますね。不織布のマスクで、顔のサイズに合ったものを正しく着けることにより、様々な感染症を効果的に予防できます。

### ■自分に合ったマスクのサイズを知ろう

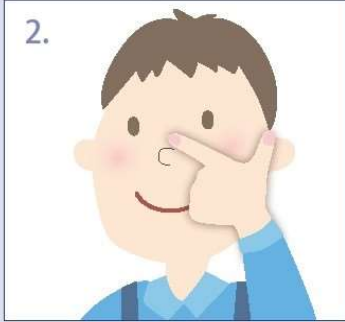
**マスクのサイズの測り方**

1.



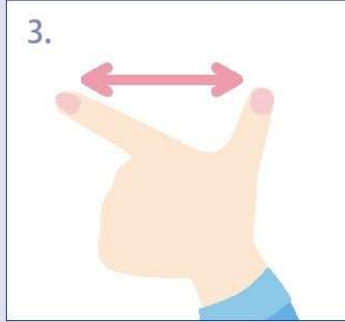
親指と人差し指でL字形を作ります。

2.



L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます。

3.



親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります。

**測った長さが…**

●9～11cm …………… 子供用サイズがおすすめ	●12～14.5cm …………… ふつうサイズがおすすめ
●10.5～12.5cm …………… 小さめサイズがおすすめ	●14cm以上 …………… 大きめサイズがおすすめ

### ■ マスクのサイズがわかったら、つけ方を確認しよう！！

マスクと皮膚のすき間があかず、口と鼻を十分に保護できているかがポイント！



折り目が鼻のラインと合っている

鼻が隠れている

顎が隠れている

☆マスクのずれはゴムの長さを少し調整（ゴムを一回ひねって耳へかける）すると、ずれにくくなることもあります。試してみてくださいね。