

保健通信

令和 6年 2月21日
益田翔陽高校 保健室

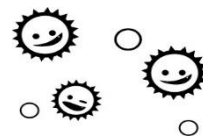


2月のことを如月（きさらぎ）と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。

暦の上では立春とはいえ、まだまだ冷え込みが厳しい日もあり、重ね着などの工夫もしながら冬を乗り切り、元気に春をむかえましょう。また、3年生は新生活に向け、身の回りの準備や体調管理をしっかりと整えておきましょう。

花粉症の心得

花粉症ってなに？



花粉症の季節が近づいてきました。スギやヒノキなどの花粉が体にたくさん侵入すると、体の細胞が「異物が入ってきた！」と感じ、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えています



花粉症にならないためには？

花粉がたくさん体に入って溜まっていくと、発症しやすくなります。なるべく花粉を体に入れない事が予防になります。



花粉症を少しでも乗り切るために

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！



～3月 スクールカウンセラー来校日について～

以下の日時で来校されます。相談を希望する場合は担任の先生または保健室まで申し出てください。

3月 8日（金） 13：30～17：30

3月18日（月） 13：30～17：30

