

☆☆

Health-Up

2月号

平成31年2月4日
兵庫県立姫路東高等学校
保健室

☆☆

まだまだ寒い日が続いていますね。しかし、2月4日は立春。
春の始まりの1日です。これからどんどん日が長くなり、暖かい
日も増えるので楽しみですね😊
春の訪れにワクワクしますが、引き続きインフルエンザや風邪の
予防に努めましょう！



学校環境衛生検査を行いました！！

1月21日（月）、学校薬剤師（福田先生）に教室の空気検査をしていただきました。
検査実施教室は2年生の2教室で、ほぼ同じ結果となりました。

基準値	温度	二酸化炭素濃度
	10～30℃	1500ppm以下

空気検査は、教室の
温度・二酸化炭素濃度の
測定を行います

2年次A教室	授業前	18.0℃	1800ppm
	授業後	16.3℃	2000ppm

2年次B教室	授業前	15.0℃	1300ppm
	授業前	16.0℃	1900ppm



【薬剤師さんからのアドバイス】

二酸化炭素の濃度が高くなると不快感・眠気が出ます。また、酷くなると吐き気・頭痛
などの症状が出ます。

休み時間毎に窓や扉を開ける等、こまめな換気をお願いします。

もう一度確認！！ 災害共済給付申請

学校の管理下（授業中・部活動中・登下校中等）で起こったケガについては、
日本スポーツ振興センターの災害給付制度で医療費の給付対象になる
ことがあります。

申請に関する書類は保健室にありますので、心当たりのある人は申
し出てください。また、書類をまだ提出していない人は早急に提出して
ください。



2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは？

私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てしまうことをいいます。



原因物質 ▲

食物、花粉、金属、ダニ、ハウスダスト、ラテックス（天然ゴム）、薬物、動物など

症 状

- ・ 神経症状（頭痛、ぐったりするなど）・目の症状（結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れなど）
- ・ 鼻の症状（くしゃみ、鼻水など）・口腔の症状（口の中の違和感、かゆみなど）
- ・ 循環器症状（頻脈、手足が冷たいなど）・呼吸器症状（咳、喘息発作など）
- ・ 消化器症状（腹痛、嘔吐、下痢など）・皮膚の症状（じんましん、紅斑、浮腫など）

※ 原因物質や出現する症状、症状の程度などには個人差があります。それぞれの原因や症状に応じて早めの受診や原因物質の除去を行うなど、各自で対策をしましょう。

シーズン到来！ **花** **粉** **症** 予防対策



テレビの花^か粉^{ふん}情報^{じょうほう}を
毎日^{まいにち}チェックする。



外出^{がいしゅつ}時にはマスクや
メガネで花粉^{かふん}を防ぐ。



屋内^{おくない}に入るときには
花粉^{かふん}を払い落とす。



症状^{しょうじょう}がひどい人は
病院^{びょういん}を受診^{じゆしん}してみる。