

ほけんだより3月

令和5年3月17日
尼崎西高等学校保健室

知らないうちに顔を触っていませんか？ ～花粉症の人は特に注意！！～

特に花粉症の人は、おずおずして鼻や目をかいてしまうことが多いと思います。ウイルスは体の粘膜から入ってくるので、花粉症の人は特に気をつけましょう。症状が出るのを抑えるために、まずはマスクやメガネをつけて、花粉が体内に入らないようにしましょう。

※新型コロナウイルス対策にもなります！

始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす



つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。



帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす



家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

裏面につづきます

花粉症？

かぜ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

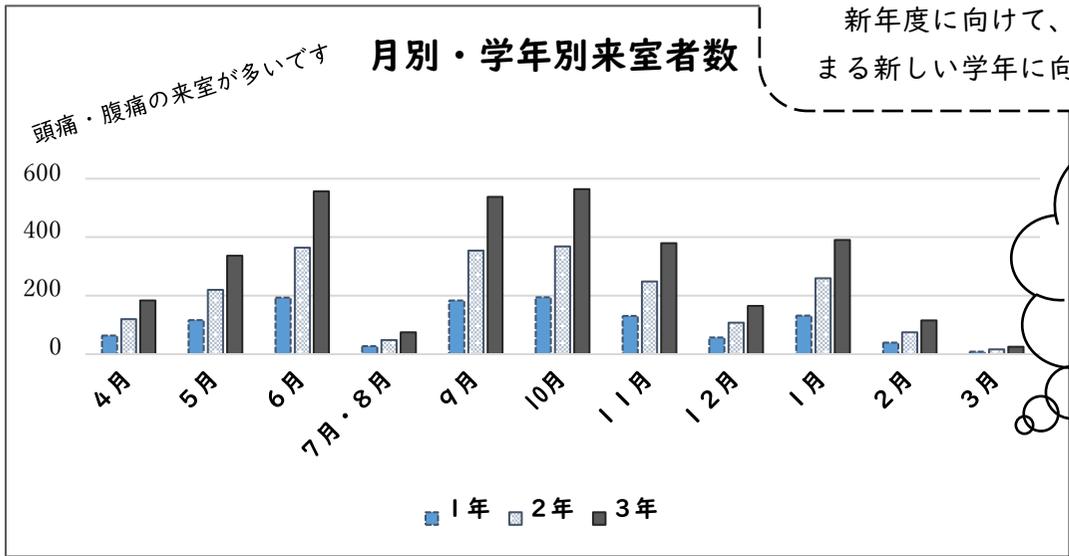
かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

保健室の1年間

3月は1年の締めくくりの月です。この1年間をふり返って、どんなことを思いますか？
身体も心もそれぞれのペースで成長したことと思います。そしてその姿を周りの人はちゃんと見てくれています。

新年度に向けて、やり残したことがある人は今のうちにきっちりと片づけて、もうすぐ始まる新しい学年に向けてそれぞれの準備を進めてくださいね。



1年 332人
2年 387人
3年 429人
来室しています。

保健室の
利用件数

1148 件

病気でないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人

→生活リズムが整っているか振り返ろう！

★栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が基本です。

来室者の中には、睡眠不足による頭痛症状がある人も多かったです。

★生活習慣を正しても、症状が改善されない場合や体調不良が続く場合は
専門医に相談しましょう。

むし歯や歯垢の治療がまだ終わっていない人

→春休みは受診のチャンスです！

★むし歯のある人、歯垢や歯肉の状態が悪い人、治療は済んでいますか？

★歯や口の状態をきれいにして新学期を迎えましょう。

心も体もメンテナンスして、新学期を元気に迎える準備をしよう！

ケガの手当てで
来た人

114 人

一番多かった
ケガ
擦り傷・切傷

体調が悪くて
来た人

1034 人

一番多かった
症状
頭痛・腹痛