



2月号保健だより

☺ 花粉 ☺ ヤダ ☺ 花粉 ☺ ヤダ ☺ 花粉 ☺ ヤダ

植物科 岸 土江 優信

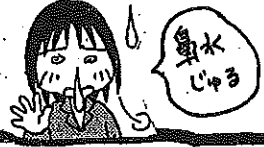
植物科 岸 安田 旭

花粉症について



花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、クシャミ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。



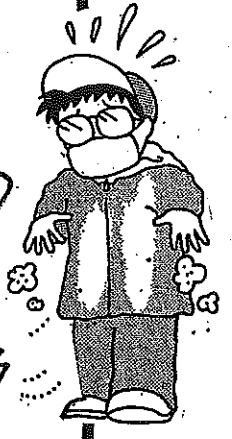
花粉症の予防

花粉症対策の基本は ☺ とにかく花粉を避けること!

外出時には、マスク、帽子、めがねなどを着用しましょう。

外出帰宅時に衣服の花粉を払ってから家に入るようにしましょう。

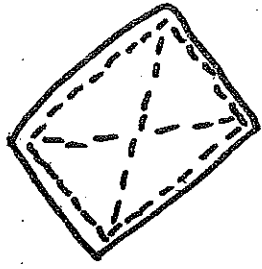
テレビや新聞などで花粉情報をチェックしましょう。



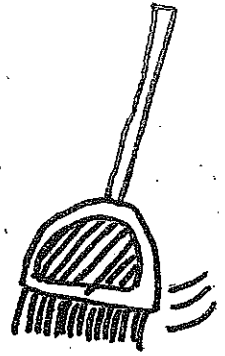
☺ 薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう ☺



花粉症を乗り越えよう。



掃除の『手順』



掃除は、隅から宙にする!

教室

- ① 黒板を、きれいにする。黒板のホーク置きを、雑布で拭く。黒板消しを、クリーナーできれいにする。
 - ② ごみを教室の前から教室の後ろまで、ていねいに掃く。
 - ③ 教室の前半分まで掃除をしたら、机を前に運ぶ。
- △机を引きずらないようにする。
- ④ 教室の後ろまで掃いたら、ちりとりにごみを集めて、ゴミ箱に捨てる。

最後に... 「見つけ掃除」

窓ガラスを新聞紙でふく!!

2月 保健

たより

環境降



薩摩輝志

浅津 紫

花粉症対策

2月といえば立春です。春になると温かくなり



花粉に悩まされる季節です。ですが、春の花粉は

2月にもたくさん飛来しています。

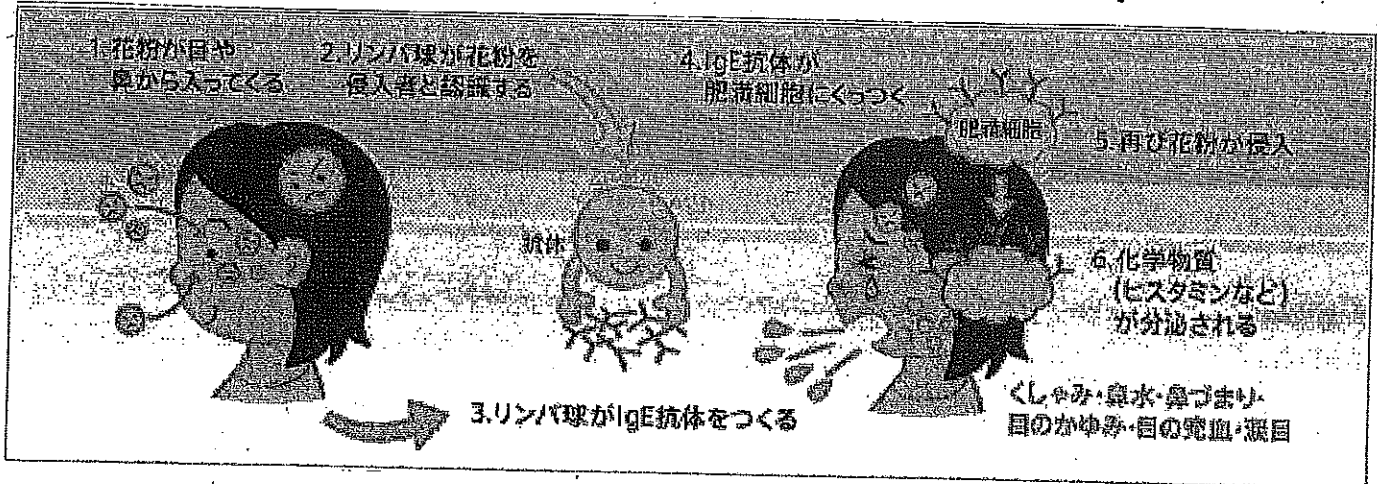
○症状

くしゃみ 咳 微熱
鼻水 目のかゆみ

花粉による

アレルギー対策を

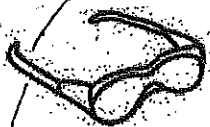
心がけよう！！



まとめ

予防対策が必要です

自分で出来る限りの対策をして、花粉症の症状を緩和して快適な毎日を過ごそう。



人事ではない!

ヒートショックの危険性

この時期、急激な温度変化で負担がかかり、「ヒートショック」が起こりやすくなります。

ヒートショックは交通事故よりも死亡率が4倍も高いので注意が必要です。

※ヒートショックとは…
急激な温度変化により、血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすこと。特に入浴時に急激な血圧低下を起し失神し、溺死するケースが多い。



交通事故

約4倍

ヒートショック



対策

1. 外出時の防寒対策

寒い日に外出するときは、体が急に冷えないように防寒着、マフラーなどを着用する。

2. 屋内の温暖差に注意

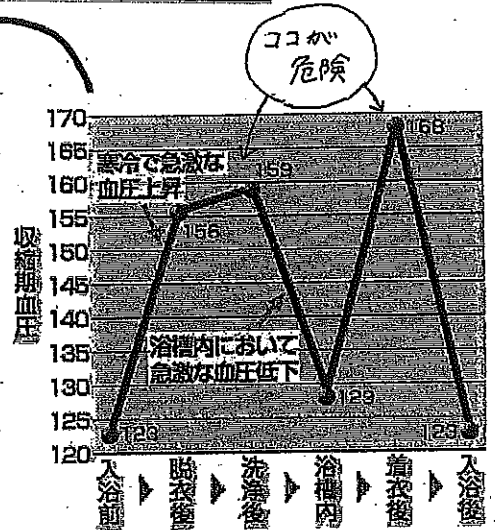
部屋を暖かくしていても、トイレや脱衣所は寒いままなので、小型の暖房器具を設置する。

3. 入浴時はとくに注意

入浴するときは、体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がり、狭心症や心筋梗塞などの病気になるので注意。

4. 3.3に入る前に

ヒートショックは入浴中になることが多いので、家に家検があるときは「ふらふら入る」と一言言っておくことが大事。



脱衣室・浴室温度
→ 10℃

九州大学 柳原教授(原典)資料より

