

花粉症の季節

2019. 2 県立川口高校 保健室

4日は「立春」。北陸地方では春一番が吹いたとのこと。気温が上昇したかと思えば、まだまだ厳しい冷え込みが続いたり体調管理には引き続き注意が必要です！



「川高生のインフルエンザ罹患状況」(人)

	1年	2年	3年	計	前年度
12月	0	0	1	1	1
1月	19	15	39	73	4
2月	?	?	?	?	33

前年度はB型の流行が特徴的でした。今年度はとにかく人数が多いですね！

「雪道・凍った道には気を付けて！」

例年、登下校中に凍結した路面で転倒し、膝から出血・・・という人が何人かいます。今年はまだそういう状況にはなっていませんが、もしもの時は十分気を付けてください！



すべらない 転ばない

雪道の歩き方

●歩幅は小さく

●靴の裏全体をつける

●体の重心をやや前に

●急がず、ゆっくり

雪が踏み固められている場所、タイル張りの場所などはとくにすべるため、要注意です。また、他のことに気をとられていると転びやすくなります。歩きスマホなど、もってのほかですよ！

かかとから
いかない！

「そろそろ花粉症の季節です・・・」

花粉症の人

そうでもない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき
花粉のつきやすい毛織物の上着は避け
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

～2月20日は「アレルギーの日」～

以前、バレンタインデーだからと友達同士で交換したお菓子を食べて、口がかゆくなってしまった生徒がいました。本人が薬を持っていたので軽くすみましたが、輸入物で成分表示がわからないまま食べてしまっていたのです。心配な時は食べずに、相手にもちゃんと伝えましょう。

原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないですね。

あげない

あげる

