

# 保健だより 2月

豊能町立吉川中学校保健室

2月4日は「立春」です。今日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。

『春一番』の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。

## 花粉症かも？

2月には全国的にスギの花粉が飛びはじめます。3月になるとヒノキの花粉も飛びはじめます。

### 風邪との違い

\*連続するくしゃみ

\*水のような鼻水  
がんな鼻づまり

\*目のかゆみ



学習や運動に支障がある場合は、耳鼻科や眼科を受診して、指導を受けましょう。原因になる物質（アレルゲン）がわかれば、それを避けるだけでも症状が軽減されます

### 対策としては 【外出時】



頭と顔には花粉がつきやすいので、頭の花粉は帽子でさけましょう

眼鏡は目に入る花粉の量をへらせます

マスクで鼻や口から吸い込む量を少なくします

外出するときは、花粉のつきやすい毛織物の上着より、スベスベした綿かポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう

### 【帰宅したら】



家に入る前によくはたく

手を洗う

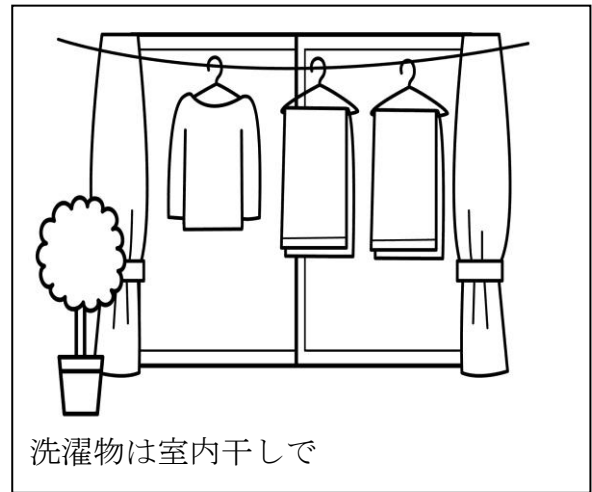


うがいは鼻からのどに流れた花粉をとりのぞく効果があります



洗顔は顔についた花粉をとりのぞく効果があります

## 【在宅時は】



## 今、花粉の症状が出ていない人も今後花粉症になることは？

大量の花粉に出あうと、からだに花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。

参考 「健」 2月号

## 肩こり解消ストレッチ



無理に力を加えずゆっくり行いましょう。

寒いとつい背中を丸めて猫背になりがちです。猫背でいると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸は小さく浅くなります。そのため血流が悪くなり、肩コリや便秘が起こります。

**保護者のみなさまへ**  
**スポーツ振興センターの書類を提出してください**  
お手元にスポーツ振興センターの書類をお持ちの場合は、できるだけ早く学校へ届けてください。三年生で四月以降も治療の必要な人は、お知らせください。中学校でのケガの申請は、一回目は中学校から申請して、次からは進学した高校へ申し送りをします。