



令和6年2月1日(木)
浜北西高校 保健室

今年度も、あと2か月となりました。寒さが厳しい日もありますが、少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。4月から、新しい生活が始まります。今から少しずつ心と体を整えていきましょう。

お知らせ

- 2/6 スクールカウンセラー来校
- 2/21 スクールカウンセラー来校
- 3/12 スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談したい人は、保健室で申し込んでください。



必須 換気!

エアコンを使用する機会が増え、寒さから窓を開けないでいることが多いのではないのでしょうか？

換気をしないでいると、教室内の空気は下記のような状態になります。

換気をしないと...



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

現在、授業で使用する教室には、CO2モニターが設置されています。感染症を予防するには、CO2濃度を1000ppm以下に保つことが重要です。また、1日3回のCO2測定を、保健委員が毎日行っています。1000ppmを超える時には、換気が必要です。ぜひ保健委員に協力して、クラス全体で1時間に1回は換気を行うようにしましょう。

花粉症の季節が
やってきました

2024年 花粉情報

2024年の花粉情報が、日本気象協会から発表されました。下の図は、日本気象協会のHPより抜粋しました。

- スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始
- 飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶことがある
- スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬
- 花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い

そろそろ始めよう

花粉症対策

対症療法

鼻汁・くしゃみに効果のある抗ヒスタミン薬や、鼻づまりに効果のある抗ロイコトリエン薬やステロイド点鼻薬などは、花粉飛散が本格化する前から使用し、飛散中も続けていくことで症状を抑えることができる。

根治療法

舌下免疫療法:スギに反応しないようなリンパ球を増やしていく治療。毎日服用し、3~5年続ける必要がある。効果発現までに時間がかかるが、効果は高い。

その他の対策

自分で実践できることをこまめに続けましょう。



メガネをかけることで
目に入る花粉が最大で
1/2に!

マスクをすると
花粉を吸い込む量が
1/3~1/6に!



その日の花粉の飛散量
をチェックしよう!

手洗い・洗顔・うがいで
手・顔・喉についた花粉
を取り除こう!



家に入る前に、服に付いた
花粉を落とし、家の中
に持ち込まないようにし
よう!

