

# 1月のほけんだより

令和5年1月20日(金)  
浜北西高校 保健室

3学期がスタートして、2週間が経ちました。現在、コロナとインフルエンザの欠席が目立っていますが、今のところ集団感染にはいたっていません。しかし、今後は両方が一気に広がる可能性もあります。病名は違うけど、予防方法は同じです。手洗い・うがい、換気、マスク着用を心掛け、自分の体調をしっかり把握しましょう。

## 治療は済んでいますか？

むし歯

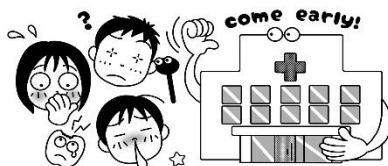
視力

1学期に受けた健康診断で、要治療と言われ、まだ受診していない人がたくさんいます。

「治療のお知らせ」が手元にある人は必ず今学期中に受診してください。

「治療のお知らせ」をなくしてしまった人は、再発行するので、保健室まで

来てください。18歳になると、子ども医療助成制度が受けられなくなり、1回500円で受けることができた治療が、今より多くの費用がかかるようになってきます。4月からは、また、健康診断が始まります。その前に、必ず必要な治療を済ませましょう！！



保健室からの

## お知らせ

- 1/26 スクールカウンセラー来校
- 2/1 マラソン大会臨時健康診断
- 2/8 スクールカウンセラー来校
- 2/17 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まで申し込みに来てください。

## マラソン大会の練習が始まっています！

練習も本番も、安全に行うことができるよう次のことに気を付けましょう！

### ① 生活リズムを整えよう！

冬休みモードから学校モードに切り替えを。特に朝ごはんや睡眠をしっかりとりましょう！

### ② 足の爪を短く切ろう！

爪が長いままだと、走行中折れたりして、けがの原因になります。

### ③ 体調が悪い時は無理しない

体調がいつもと違うと感じた時は、無理をせず、先生に見学を申し出てください。

### ④ 走る前の準備運動を忘れずに！

体が冷えたままだと、けがの原因になります。準備運動をしっかりして、体を温め、よく動けるようにしておきましょう！



### ⑤ 走った後は、ストレッチと水分補給！

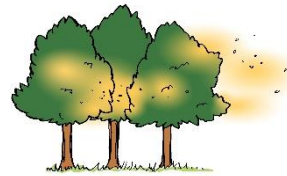
整理運動として、走り終わった後にはストレッチを。水分補給を行い、汗はしっかり拭きましょう！

## マラソン大会前の健康相談を実施しています。

事前に書いてもらった健康調査をもとに、実施しています。心配なことがある人は、保健室まで相談に来てください。

そろそろ始めよう

# 花粉症対策



毎年2月から4月くらいまで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、眼のかゆみといったスギやヒノキの花粉症症状に悩まされている人は多いのではないのでしょうか？中高生(10-19歳代)での有病率は49.5%で、2人に1人が発症しています。

## 今年の花粉飛散予測

2023年は、全国的に花粉飛散数が増加すると予想されます。特に、近畿、東海、関東、東北の一部の地域では、前年の1.5~2倍以上増加する見込み。

## 花粉症？ カゼ？ 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

### カゼ

- 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

## 花粉症の治療について

薬で花粉症の症状を抑える薬物療法と、花粉症の原因となるアレルゲンを少量取り込み、アレルギー反応を弱めて花粉症自体を治す免疫療法があります。薬物療法はすぐに効き目が出やすいですが、免疫療法は継続して治療を行う必要があるため、治療が長期になります。医師に相談して、自分に合った治療法を選びましょう！

## 花粉症への日常生活での対策

### 花粉情報を確認



花粉の飛散量の多い日などの情報を集めて予防しましょう！

### 花粉を持ち込まない



室内に入るときには、花粉を払い落しましょう！

### 規則正しい生活



免疫機能をアップさせよう！

### 手洗い・うがい・洗顔

体についている花粉を丁寧に落としましょう！



### マスク・メガネ

普段取り入れやすい対策は、マスク・メガネです。

