

ほけんだより ☆☆ Josei

2019 2月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中



先月末は、合唱コンクールお疲れ様でした。各クラス個性があり、素敵な歌声でした。本番までにはクラス内でもいろいろなことがあったと思います。話し合いを重ねながら、本番を迎え、クラス一丸となって歌う姿に本当に感動しました。これからもいろいろなことを乗り越えながらクラスの絆を深めてほしいと思います。

さて、冷え込みが一段ときびしくなってきました。空気中には目には見えなくても、インフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ、花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょうね。

インフルエンザ

1月の報告者数

14名

(昨年1月: 30名)



1

「落とす」

外から帰ったら服を払う
手洗い・うがい・洗顔をする



2

「つけない」

花粉のつきにくい素材の上着を着る
マスクをつける
帽子をかぶる
眼鏡をかける



3

「服薬」

副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。
早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります。

花粉症対策
のコツ



花粉症の症状のではじめは、鼻の中の粘膜の炎症はまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く戻せるので、重症の花粉症にならずにすみみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は、眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

寒い冬、食べて体を温めよう!!

食材には体を温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものか分かるかな?

第1問

A. きゅうり
レタス



B. にんじん
しょうが



第2問

A. 桃
さくらんぼ



B. 梨
すいか



第3問

A. 紅茶
ほうじ茶



B. 緑茶
コーヒー



温
見分けるコツは

- ・寒い環境で育つ
- ・地面の下で育つ
- ・色が濃い (黒・赤・オレンジ)
- ・発酵している
- ・かたくて水分が少ない