



野間中学校 保健だより H27.2.3

新学期が始まり、1ヵ月がたちました。3年生は受験勉強に面接練習と、毎日が慌ただしく過ぎているかもしれませんね。本番で全力が出せるよう、体調管理には充分気をつけてください。



シーズン到来...花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着した時に起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいる時には、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



<p>テレビの花粉症情報をチェック</p> <p>非常に多い 晴れて乾燥した日は注意</p>	<p>マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト</p> <p>帽子もオススメ</p>	<p>屋内に入るときは花粉を払う</p> <p>はたはた 持ち込まないのもエチケット</p>	<p>症状のひどい人は専門医を受診しよう</p> <p>自分にあたる薬があるぞ</p>
--	---	--	---

咳エチケットしてありますか？

〈咳・くしゃみの症状があるとき〉

マスクをする

〈咳・くしゃみが出そうになったら〉

口と鼻をティッシュでおおう

ティッシュがない時は、服の肘で(手は使わない)

手を使った時は、手を洗うのを忘れずに!

野間中 インフルエンザ情報

1月30日現在

1月の3連休明けの1月13日～1月19日までは、インフルエンザにかかった生徒が多く、全学年で9人いました。しかし、大きな流行もなく、現在、インフルエンザにかかっている生徒は0人です。まだまだ流行の時期です。インフルエンザにかからないよう、予防を続けていきましょう。

知っていますか？

ショウガのパウ

- 消化を助ける
- 殺菌作用がある
- 乗物酔いに効く
- 血めぐりをよくし、発汗をうながす
- のどの粘膜などにうるおいを与え、タンを切り、咳を静めたりする

気をつけて!!

冬の生活のいろんなトラブル

やけど

- 電気ストーブ
 - 電気を切った後も意外と熱い!!
- カイロ
 - 低温やけどに注意! 直接肌に触れないように!!

お湯のわいたやかん

取手以外のところに触らないように! 蒸気にも要注意!!

*やけどをしたら、5分程度は冷やそう

ひび・あかぎれ

冬は空気が乾燥しているため、皮膚の表面から水分が失われやすいのが原因。

基本のお手入れ

- ☆手を洗ったり、刺激の強い洗剤を使った後は、タオルなどできちんとふく。
- ☆こまめにハンドクリームなどをぬる。