



花粉症に注意しよう!

今年は花粉が
大量飛散するかも!!

2月4日の『立春』が過ぎて、旧暦では春の季節になりましたね。まだまだ寒い日が続きますが、だんだんと暖かい日も増えてきます。体調管理に気を付けて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど身近なものが原因になります。50度なら3分間押し付けるだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤く腫れたりするだけですが、実際には皮ふの深いところに及んでいることがあります。皮ふの腫れが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温 やけどを 防ぐには

- ① 貼るタイプのカイロは素肌に貼らず、衣服の上から貼る。
- ② 湯たんぽは布団内を温めるために使用し、就寝前には布団から出す。
- ③ 電気毛布やホットカーペットは、寝る前に電源を切る。



スクールカウンセラー来校日



2月	17日(月)	10:50~16:45
2月	25日(火)	10:50~16:45
3月	4日(火)	10:50~16:45



相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。

毎年2月上旬から全国的に、スギやヒノキ花粉の飛散が始まりますが、今年、中国・四国地方は、過去10年で最多に匹敵する大量飛散の恐れがあると予測されています。花粉症の人は症状が出る前から、より一層の対策をするようにしましょう。

マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

メガネ

通常のメガネの着用でおよそ40%、花粉用メガネの着用でおよそ65%花粉の付着を減らすことができます。



帽子

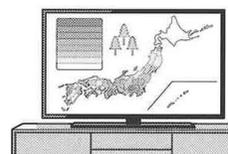
つばの広い帽子をかぶることで、花粉が紙につかないようにします。長い髪が束ねましょう。

上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がオススメです。

日常生活での対策

花粉情報を確認



飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

手洗い・うがい・洗顔



外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。