

ほけんだより 2月

令和 5年 2月28日 No.10
枚方市立杉中学校 保健室

「基本的な習慣はそのままだ！」



冬の厳しい寒さから少し日差しに暖かさを感じる日が増えてきました。新型コロナウイルス感染症対策が変わります。とはいえ、まだ感染症の流行しやすい時季ではあります。手洗いや換気などの基本的な感染症対策は、健康管理にもつながります。習慣として続けられるといいですね。それに加えて、早寝早起きや適度な運動、健康的な食習慣といった日頃からの基本的な生活習慣を続けていきましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

学校、部活、登下校中のケガの受診医療費の申請はお済ですか？

学校生活の中でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付金の対象となります。申請手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校、授業中、部活動中などにケガをした人で手続きがまだの人は申請を行ってください。用紙をなくした人は、保健室まで用紙を受け取りにきてください。申請できるのは、事故発生日から2年間。お忘れないように、お願い致します。



花粉症シーズン到来

毎日の花粉症対策

ココがポイント

家を出る前
テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

こんな日は花粉が特に多くなります
 ✓ 気温が高い晴れの日
 ✓ 乾燥していて、風が強い日
 ✓ 雨が降った日の翌日
 ✓ 気温の高い日が2～3日続いた後

就寝
寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

帰宅後
花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

朝にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後
昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

花粉症の治療を早めを開始すると、症状を軽くしたり、症状が出る期間を短くしたり、一番つらい時期に使用する薬の量を減らせたり…といったことが期待できます。花粉情報をチェックして、早めの対策をとれると良いですね。