

ほけんだより2月

令和2年2月 小川工業高等学校 保健室

3学期は卒業式の代休や入試関係で平日のお休みが数日あります。この期間を利用して、視力検査でCとDの結果が出て、まだ眼科に行っていない人は病院もしくはメガネ屋さんに行きましょう。Cは教室の前の席でなんとか黒板の文字は見えますが、Dだと一番前の席でも黒板の字のほとんど読めない状態です。黒板の文字がきちんと読めると授業も楽しくなりますよ。

病院に行けそうな日一覧

月	日	曜	休みの理由	休みの期間
2	28	金	卒業式予行の代休	終日
3	2	月	卒業式の代休	終日
3	9	月	会場設営	11:30~休み
3	10	火	後期入試	家庭学習(終日)
3	11	水	後期入試	家庭学習(終日)
3	12	木	入試事務	家庭学習(終日)
3	16	月	職員会議	家庭学習(終日)



インフルエンザ、感染性胃腸炎等、気になる冬の感染症には手洗いやマスク着用でウイルスの侵入を防ぐだけでなく、自分の免疫力を高めることも大切です。

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

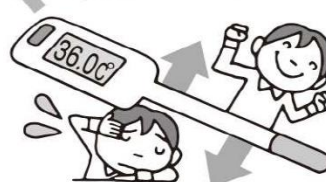
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。
白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
36度以上に
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。



カゼかな？

花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



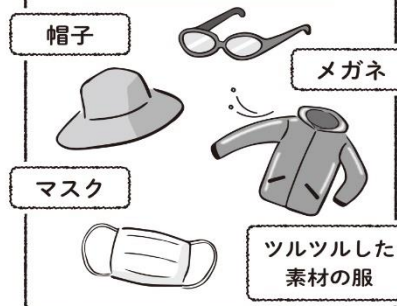
花粉は っけない！ 持ち込まない！

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

っけない



持ち込まない

