

# ほけんだよ！2月



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・・・早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、今から準備をしておきましょう。

## 花粉が多いのはどんな日？



晴れている日



風が強い日



気温が高い日



空気が乾燥している日



雨が降った翌日

## 出かける時の対策



花粉の飛散情報を  
チェックする



帽子・マスク・眼鏡  
で防ぐ



ツルツルした素材の服を着る

## 外から帰った時の対策



玄関で花粉を払い  
落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

花粉症 早めの対策が  
オススメです

花粉症の人は、症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

## 2月は生活習慣病予防月間です

からだによくない生活習慣を続けることでなってしまうのが「生活習慣病」です。生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあり、大人だけの病気ではなく、子どもであっても発症します。今のうちから生活習慣に気をつけることで、病気を予防し、将来健康に過ごせる基礎を作ることができます。

生活習慣病予防のため 日々 月 日 生活を見直そう

生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている

**食事**  
3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

**睡眠**  
特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

**運動**  
体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

### 保健室からのお知らせ

#### ◆日本スポーツ振興センターの手続きについて◆

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中等）での傷病で病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また、災害給付金制度の申請には持効があります。（給付事由が発生してから2年）医療機関等で記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

#### ◆受診・治療を済ませましょう◆

4月になると、すぐに健康診断があります。虫歯の治療や視力の矯正は済んでいますか？その他、けがや体調等で心配なことがある場合は、早めに医療機関で相談するようにしてください。

### 相談室クオレ 2月の開室日

5日（土）、12日（土）、16日（水）、19日（土）、26日（土）

お気軽にご相談ください

