

保健だよ！

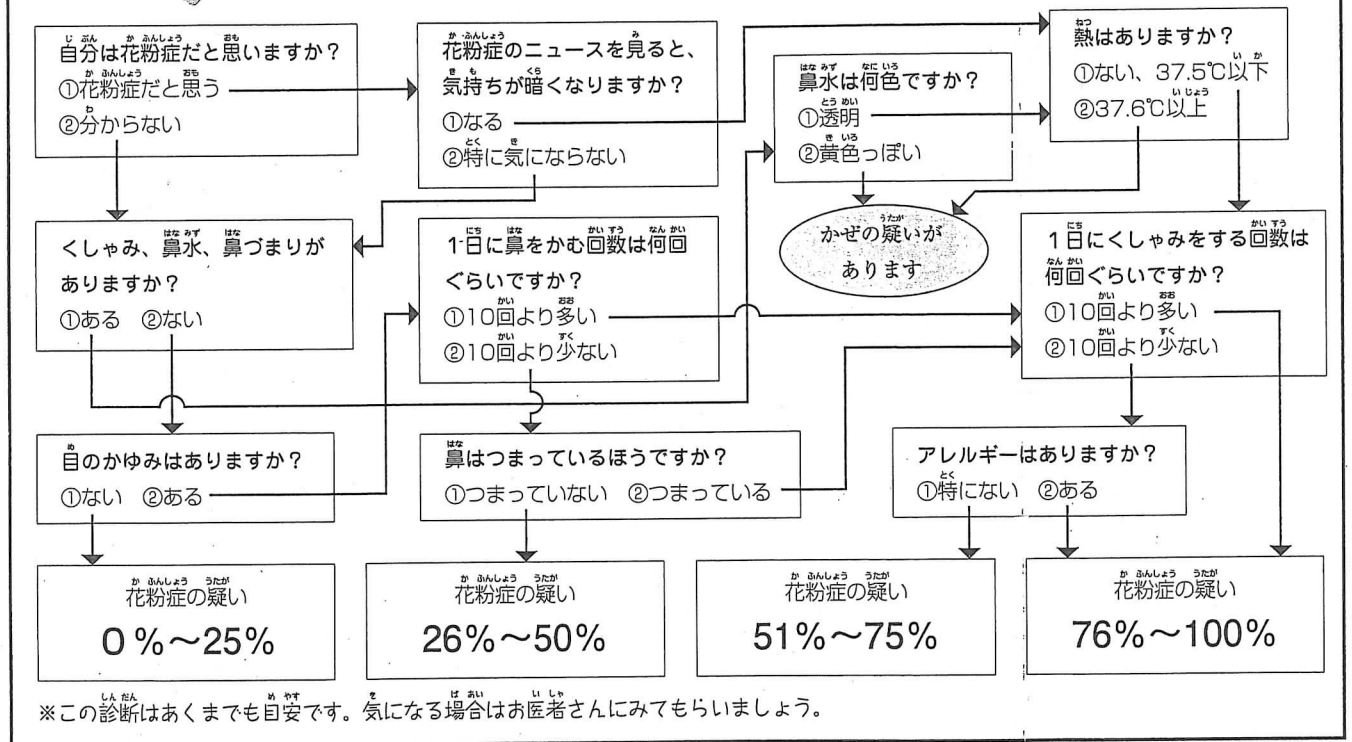
平成27年2月10日
春の足音号室
津幡高校保健室

2月4日は立春でした。立春とは初めて春の気配が訪れる日だと言われています。
まだまだ、寒いこの時期ですが、みなさんも身近なところに春の気配を探してみたいかでしょうか？
そして、次の年度に向けて、少しずつ準備を始めましょう。

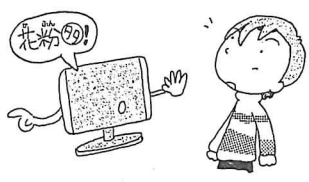


チェックしてみよう！

あなたは花粉症？



花粉症にならないために



新聞やテレビなどで花粉がどれくらい飛んでいるかを知り、多いときは外に出るのを控えましょう。



外に出るときは、マスクやメガネをしましょう。吸い込む花粉の量が3分の1くらいになります。



家に入るときは、①髪や服を払う②顔をあらう③うがいをする④鼻をかむなどを心がけましょう。

かぜ・インフルエンザ・花粉症のちがいは？

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症状	37~38℃未満の熱、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	38℃以上の高熱、関節が強く痛む、寒気がするなど	くしゃみ、さらさらした鼻水、目のかゆみ・充血・涙など
予防法	手洗い・うがいをする。部屋を加湿する(50%以上)。マスクをする。人ごみをさける。	手洗い・うがいをする。マスク・メガネをする。	手洗い・うがいをする。マスク・メガネをする。

3つに共通する予防方法は「手洗い、うがい、マスク」です。その大切さがよくわかりますね。ただ、これはあくまでも目安なので、気になったら病院でみてもらいましょう。

今年の花粉は、昨年より2倍の量が飛ぶようです。心配な人は、早めの対応を心掛けましょう！

