

保健だより

平成30年2月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

3学期の始めからインフルエンザが流行し、本校でもA型に加えB型にかかる人もたくさん出ています。

2月4日は「立春」ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。手洗い・うがいの励行や十分な栄養と睡眠を心がけて、風邪やインフルエンザにかからないように注意しましょう。

花粉症シーズン到来

花粉症の症状は・・・

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



毎日の花粉症対策・・・ここがポイント！！

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症情報をチェック

こんな日は花粉症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

昼前後：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にして、レースのカーテン等を閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後：昼間に上空に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あります。下校時もまだまだ油断は禁物です。

帰宅後：花粉を家に入れないように、帽子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です。

就寝時：寝る前に部屋を加湿しておく、花粉が湿気で下に落ちます。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いいですね。



それでもだめなら・・・

症状がひどくならないうちに、病院で抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬（内服薬や点眼・点鼻薬）などの処方を受けて、早めの対応をしてくださいね！



風邪やインフルエンザの予防には・・・

手洗いとともに、

みんなで換気！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！



みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！