

# 保健だより

平成29年2月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

2月4日は「立春」とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。でも、草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちもいろいろと準備を始めましょう。

**そろそろ始めよう！！**



「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」「のどがかゆい」  
そんなつらい季節が、今年もやってきました。

自分でできる対処法は・・・

## マスクをしよう

吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らせます。



## うがいをしよう

のどに流れた花粉を洗い流します。



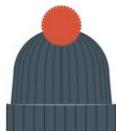
## 顔を洗おう

花粉がつきやすいのは顔や頭です。外出後は顔を洗いましょう。



## 帽子をかぶろう

頭につきやすい花粉は、帽子で防ぎましょう。



## 上着の素材を工夫しよう

外出時すべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維の衣類を選びましょう。花粉の付着しやすいニットなどの衣類は避けましょう。



## 生活リズムも大切

なによりも、普段から睡眠を十分にとり、体調を万全に整えておくことが大切です！！



それでもだめなら・・・

毎日のように目がかゆい！鼻水が出る！という症状が続くのはつらいですね！

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！



## 日本スポーツ振興センターの医療費の請求について(お願い)

今年度中に、部活動や体育の授業・実習・登下校中などの学校管理下のけがで病院にかかった人は、保健室に申し出てください。

また、すでに医療費を請求中で、継続して通院している月の請求手続きができていない人は、必ず保健室に書類を提出してください。

請求手続きが遅れると、法規により一部給付が適用されない場合もありますので、早めに手続きをお願いします。