

ほけんだより 3月

はるやすみ号

南山城支援学校
保健部 No.15

日差しが暖かく感じられる季節になりましたね。

春休みは、新年度の準備をする良い機会です。心も体もリフレッシュし

つ、健康に気をつけて楽しい春休みを過ごしてください。



新しい学年を気持ちよくむかえよう！

春休みの期間を利用して、新学期に向けて準備をしておきましょう。

□ 服や下着などのサイズは合っていますか？



□ くつのサイズは合っていますか？



□ メガネの度は合っていますか？



□ むし歯の治療は済んでいますか？



※ 他にも受診をすすめられたものや調子の悪いところについては進級前に受診・治療し、万全に新学期をむかえられるようにしましょう。

はみがきカレンダー

春休みも「はみがきカレンダー」を配付します。

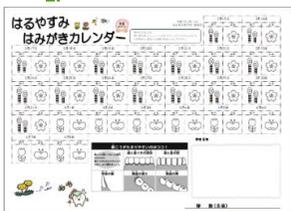
色をぬったり、シールをはったりして、毎日チェックしてください。



提出日

4月8日(始業式)

小・中学部卒業生 … 4月9日(入学式)



花粉症の季節になりました



(ほけんだより 2月号 続編)

花粉症とは、植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。

「国民病」とも言われる花粉症。花粉症ではない人も、花粉により肌が敏感になることもあるようです。今一度、花粉対策をふりかえてみましょう。

こんな日は花粉に注意！

- ① 晴れて気温が高い日
- ② 空気が乾燥していて風が強い日
- ③ 雨が降った次の日や、暖かい日が続いた後

花粉対策のまとめ

★メガネ

- ・普通のメガネでも目に入る花粉をおよそ40%減らせる
- ・ゴーグルタイプのメガネは、より効果的



★マスク

- ・花粉を吸い込む量をおよそ70%減らせる
- ・鼻下に「インナーマスク」を置き、上からマスクをつけるとより効果的



💡「インナーマスク」とは…

[化粧用コットン]を[ガーゼ]で包んだものです(環境省が作り方を発信しています)

★服装

- ・表面がツルツルしていて静電気が起きにくい素材(綿など)を選ぶ

★その他

- ・外から帰ってきたら手洗い・うがい・洗顔をする
- ・換気は窓を全部開けず、開ける幅を10cmほどにする
- ・レースのカーテンがあればさらによい
- ・洗濯物を部屋の中に干したり、床はふき掃除をする



参考 花粉症環境保健アニュアル 2022(環境省)