



滋賀県立河瀬中学
高等学校
2月 保健室

～スギ等の花粉による「花粉症について」～



●マスク

鼻や口（喉）から体内に入る花粉をガードします。顔との間にすき間があかないようにつけ、とくに屋外ではなるべく外さないようにしましょう。

●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い場合はまとめておきましょう。

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底したいところですが、そのための基本アイテムをおさらいします。

●メガネ／ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うなどの方法も検討してみてください。

●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払いおとしてから家に入りましょう。

忘れていませんか？ ～早めの受診・治療を～

受診が必要な人には「受診勧告通知」を夏休み前に配付していますが、受診結果の提出状況は右図の通りです。「治療は終わったけれど出し忘れていた」や「用紙がどこにいったかわからない」などの場合は、保健室まで言いに来てください。

自分の身体の状態をいつも気かけ、健康を維持し、自己管理することは大切なことです。受診がまだの人は、新学期が始まるまでに受診しておきましょう。

かす い じょう
としの数以上に
た 食べたい

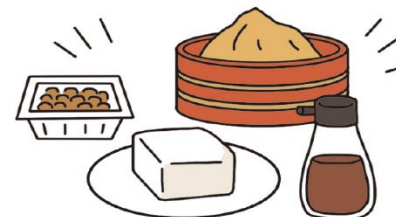
だい ず
大豆



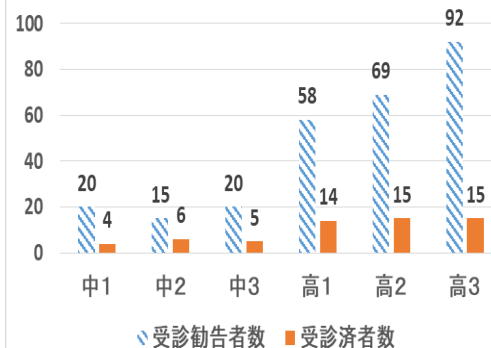
2月3日は節分です。最近では「えほう巻」も広まっていますが、節分といえはやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ（または1つ多めに）食べるとからだ

がじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B₁）などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれません。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていききたいですね！



2022年度 歯科受診状況



2022年度 視力受診状況

