

# (ほけんだよ) 2月

R3. 2. 25  
東海中学校  
保健室



## ◎花粉シーズン到来!!

2月も後半となり、気温が上がる日も増えてきました。うれしい反面、花粉症の人にとってはつらい日々幕開けです。今シーズン、東京は **例年より少ない** ですが、**昨年より多い** 予想となっています。

まだたくさんはとんでないけど...  
**注意!!**

天気予報を見ると、花粉の量は「少ない」なのに、飛び始めの頃は **発熱・つらい目の痒み** とまらないくしゃみ等、つらい症状の人が多く保健室へ来ます。



- ★ 忙しくて病院へ行けていなかった。
- ★ 一日中外にいて長時間花粉を吸っていた。
- ★ 体が慣れている。

このような理由の人が多く来ると見えます。



量が増える3月中旬以降は、意外と皆手対応できるようになることが多いです。つまり対策は **今すぐ** が重要です!!

## ◎こんな日は要注意!!

- ☆ 気温が高い日。(ほれまはくそ)
- ☆ 前日が雨だった時。(前日の分を吸い、倍飛ぶ)
- ☆ 風が強い日、特に南風。

ちなみに雨の日は花粉が飛ばまぜんが、室内には残っています。人が動いて舞い上がると、症状は出てしまいます。



ちなみに多とが時間帯は 11~14時(花粉がくさ)-木が散る)、17~19時(気温が下がり、地上に落ちてくる) だよ。

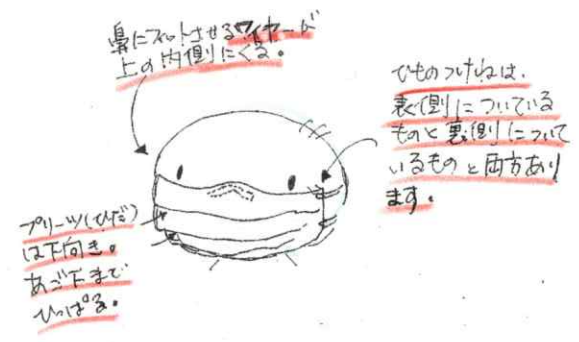
## ◎くしゃみ・目の痒みがおさまらない時は...

- ① 髪や体についていると思われる花粉を払う。
- ② 水で顔と手を洗う。前髪付近もぬぐいと良い。
- ③ 目や鼻を冷せろイメジで、少し長めに行くとおさまるよ。



## ◎マスクのつけ方再確認。

使ってるマスクですが、**上下・表裏** があることは知ってますか? つけ方もまちがえると効果が減ってしまうそうです。



## おまけ 7つのまちがいをさばってみよう。 ↓ 答えは右下。



左...左前側の男性の髪が手前側の男性の髪に付く。右...右前側の男性の髪が手前側の男性の髪に付く。マスクをしていても車内での会話はおかえめに