

保健だより 2月号

徳島北高等学校 令和4年2月2日

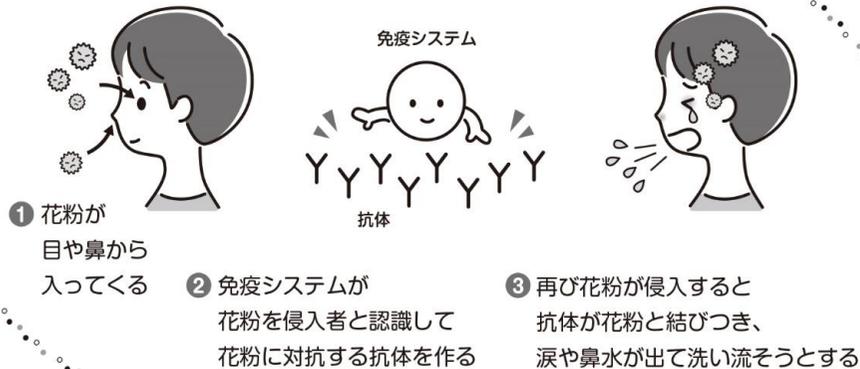
実践、北高ライフ!

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



2月はスギ花粉が飛び始める季節です。花粉症で悩んでいる人は、症状が出る前に早めに治療を開始することをおすすめします。また、治療とともに花粉が体に入ってこないように注意や工夫することも大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。

花粉症のメカニズム



この症状はもしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!

新型コロナウイルス感染拡大防止について

令和4年1月19日に「とくしまアラート」が「感染警戒（レベル2）」

発動日時 令和4年1月19日18時					
感染観察 (レベル1)	感染警戒(レベル2)		特別警戒(レベル3)		非常事態 (レベル4)
	前期	後期	前期	後期	
↑ 現在のアラート					

前期」に引き上げられました。県内で変異株「オミクロン株」の感染が確認されたり、学校やその他の施設でクラスター（感染者集団）が発生するなど、感染が拡大しています。引き続き、マスクの着用、こまめな換気、手洗い手指消毒などの「基本的な感染対策の徹底」にご協力ください。



忘れていませんか？災害共済給付の手続き

手続きがまだの人は保健室へ！



- 対象：**学校管理下（授業中・部活動中・登下校中等）で起こったケガなどで医療機関を受診し、初診から治療するまでの治療費総額が5,000円以上（3割負担の健康保険を用いた場合、窓口の負担額が1,500円以上）のもの。
- 時効：**受診から2年間請求を行わないと、時効となります。
- 卒業後：**在学中に起こった災害であれば、卒業後も請求は可能です。ただし、時効がありますので、期限に余裕を持って書類を揃え、提出してください。

ちょっと一息。相談室よ

みなさん、こんにちは。まだまだ寒い日が続いていますね。3年生にとっては今回が最後のちょっと一息になります。長い間読んでくださってありがとうございました。

しばらく学校は1、2年生だけの日々が続きますが、あと少しの今の学年を日々大切に過ごしましょう。3年生は県外に受験に出かける人もいますね。体調に気をつけて感染予防対策もばっちりです試験に臨んでくださいね。

今月のスクールカウンセラーの来校日は2日と15日になっています。心の健康を保って充実した学年末を迎えるためにも気軽に申し込んでみてくださいね。