

# 保健だより 2月号

2月はスギ花粉が飛び始める時分です。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 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

### Q1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪に毛につかないように、つばの広いぼうしをかぼう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### Q2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### Q3 しがつき 花粉

「落とす」のはどっち?



顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

免疫カアッ! ☆

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



## 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!

- ① 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、初診から治癒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。
- ② 時効: 受診から2年間請求を行わないと、時効となります。
- ③ 卒業後: 卒業後も請求は可能です。ただし、時効がありますので、期限内に余裕を持って書類を揃え、保健室まで提出してください。

### ちょっと一息。相談室より

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。これから本格的な入試ですね。体調に気をつけて、感染予防対策もばっちりして試験に臨んでください。

1、2年生は3年生のいない校舎で少しさみしいですが、今の学年をよい形で終わることができるよう、毎日を丁寧に計画的に過ごしましょう。

今月のスクールカウンセラーの来校日は、5日午前中と19日です。申込用紙は各教室と、保健室前にあります。心の健康を保ち、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。