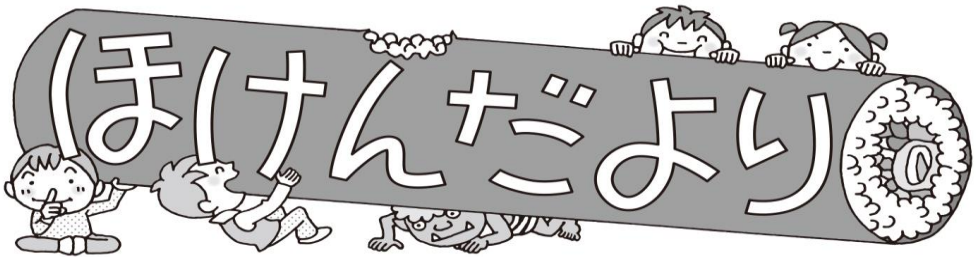
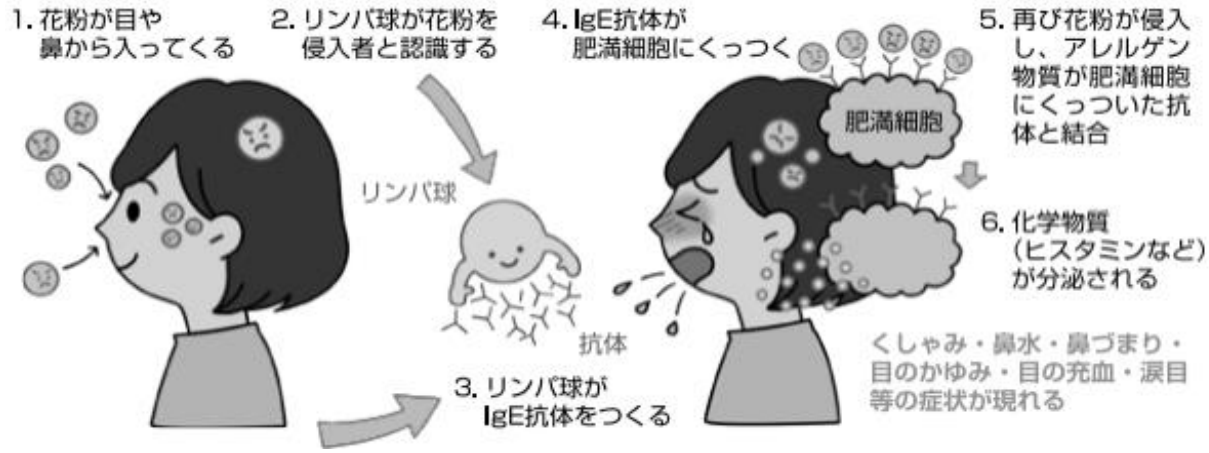


令和6年2月8日（木）調布市立調布中学校　保健室

2月に入り少しずつ日が延びてきて、嬉しい気持ちになりますね。そして、そろそろ花粉が舞う時期がやってきます。3月に入ると、飛散量のピークとなりますので、今の時期から対策を整えておくと安心です。

また、インフルエンザなどの感染症の流行は続いており、まだまだ油断は禁物です。受験を控えている3年生は特に、規則正しい生活や栄養バランスを意識して免疫力を高めていきましょう。

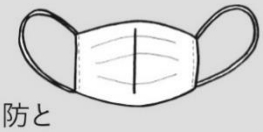
花粉症シーズン間近…　どうして起こる？花粉症



「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の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・入れない」ことを徹底しましょう！　そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク



鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。

●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といいかもしれません。

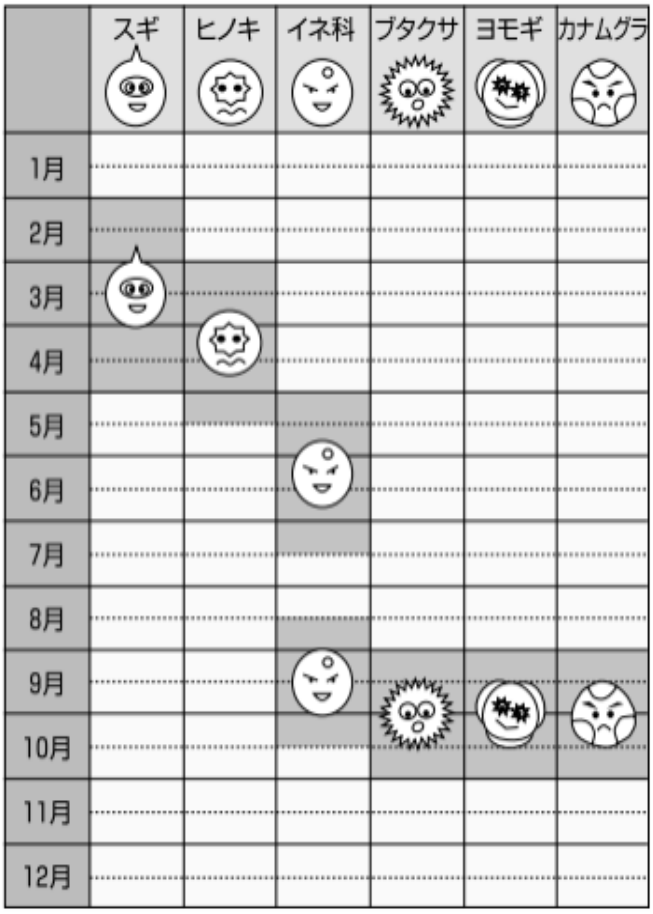
●帽子

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。髪が長い人はまとめておきましょう。

●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、花粉を払ってから家に入りましょう。

花粉カレンダー（東京都近郊）



花粉症 早めの対策がオススメです

重症の人は初期治療をお早めに！

花粉症は、症状がひどくなる前に対処することで、つらい症状を軽くしたり、症状が出る期間を短くすることができます。

例年、花粉症の症状により、学校生活も辛い…なんて人は、そろそろかかりつけ医に相談しましょう。

都内では例年2月中旬ごろから花粉が飛び始めます。花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう！

女子生徒のみなさんへ

保健室には生理痛を訴えて来室する生徒が多くいます。生理用品や湯たんぽの貸し出しはできますので、遠慮せずに保健室へ来てくださいね。

生理痛を軽減させる方法として、冷えに注意して血行を良くする（温める・湯船につかる・軽い運動をする）ことはもちろん、生理を引き起こす女性ホルモンは生活リズムの乱れに影響を受けやすいため規則正しい生活を送ることも大切です。薬は学校から渡すことはできませんが、痛み止めを飲むことも選択肢の一つです。

インフルエンザやコロナウイルス等の感染症はまだまだ流行が続いています。インフルエンザはＡ型が主流でしたが、Ｂ型にかかる人が出てきています。

引き続き、手洗い・咳エチケット・換気など基本的な感染症対策を続けましょう！