

保健だより3月号

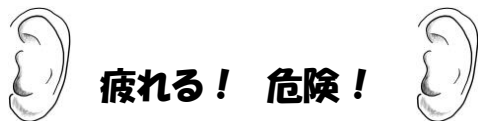


2014年3月6日発行
松山聖陵高等学校 保健課



暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。つい触りたくなるネコヤナギ、鮮やかな黄色のレンギョウ、ひな祭りを彩る桃の花…さまざまな色や形で目を楽しませてくれます。

学年末が近づいてきました。新しい年度に向けて、みなさんの中の「芽」も、伸び始めているのです。



疲れる！ 危険！



大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。



まわりの音が聞こえず、危険に気づくのが遅れることも…

歩きながら、自転車に乗りながら、そして、電車やバスの中でも、イヤホンをつけている人をたくさん見かけます。好きな音楽を楽しむのはよいことですが、使い方によってはとても危険です。

イヤホンは、まわりの音がじゅうぶんに聞こえるくらいの音量で。歩くときや自転車に乗るときには、使わないようにしましょう。

飛んでいるのは、何の花粉？

春の花粉の代表は、

- スギ（2月初め頃～）
 - ヒノキ（3月中旬ごろ～）
- 北海道・東北では、
- シラカンバ（4月下旬ごろ～）
- そのほかに、
- ハンノキ属（2月～4月ごろ）
 - イネ科（4月～10月ごろ）



Good News!

2014年春の花粉飛散量予測※は、去年と比べて全国的に少なめ。つらい症状が少しでも軽くすむといいですね。

（※日本気象協会「全国・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測」（第2報）2013.12.4発表）

なぜ？ 花粉症？

なぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

1：熱

花粉症→なし
かぜ→あり



2：鼻水

花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい

3：目

花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし



花粉症だと思っていなくても、実はかぜ…ということもありますから、体の様子をよく観察して、具合が悪いときは医療機関を受診しましょう。

（参照：日本学校保健研修社「健」2014-3月号）