

ほけんだより 2月

大分県立別府青山・別府翔青高等学校 保健室

2月は「日差しの春」といわれ、天気の良い日には春を感じられます。ひなたぼっこしてほっこりするの
もよいですね。ただ急に寒くなる日もあって、体調を崩しやすい時期です。まだまだインフルエンザへの注
意も必要です。1人でも感染者を減らすために、外出後・トイレの後・食事前に石けんで手をよく洗うこと
や、うがい・咳エチケット・換気等を心がけましょう。

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに
休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が 続いている	◆疲れが たまっている	◆人ごみに 出かけた後	◆空気が乾燥 している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月
月上旬ごろ。年によって
は、3月以降に大流行
することもあります。

予防接種の効果は、
いつまで続く?

接種後2週間から約5
カ月間。シーズン終盤
の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回
かかることもある?

異なる型のウイルスに
感染する場合があります。

気をゆるめずに
心がけよう!!

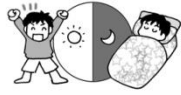
◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



十分な対策を!!

花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ
- 充血

しっかり
対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件

時間帯

◆雨が降った 次の日	◆晴れて、 気温が高い	◆お昼前～午後3時ごろ
		日光で暖められ た空気に乗って、 広い範囲に花粉 が飛ばされる。
◆湿度が低い	◆風が強い	◆午後6～7時ごろ
		気温が下がり、 舞上がった花 粉が、地表近く に降りてくる。

今年の花粉の量は?

今年の花粉は昨年夏の猛暑
の影響で、平年より「やや多
い」。昨年と比べると2.7倍に
増えると予想されています。2
月中頃がピークと言われて
いますが、早めの対策を!

花粉を防ぐために

◆マスクや メガネ、 帽子で防ぐ	◆花粉を払う
◆手や顔を洗う	

※「2013年春の花粉飛散予測 第2報」日本気象協会、2012年12月5日発表

【出席停止期間報告書は提出しましたか?】

インフルエンザ等に罹患したら、「出席停止期間報告書」を提出するよう
なっています。忘れていた人はいませんか?

保健室に用紙がありますので、記入後クラス担任へ提出し
てください。

