

花粉症から身を守れ!



「毎年毎年、花粉が飛ぶと鼻ずるずるで、きついう〜」
「市販のくすり、全然効かない〜」

そんなあなた! いま一度、花粉症と闘う準備が出来ているか、チェックしよう!

1. 体調は万全か!

・寝不足、かたよった食事などはアレルギー悪化の原因になります。
・寝る直前のスマホ利用はやめて、お肉や魚など栄養の高いものを十分に取らしましょう!

3. 病院とタッグを組んでいるか!

・花粉が飛び始める前に治療を始めると、症状がひどくなりやすいです。
・また、一度病院を受診しても症状がよくなる時は、もういちどお医者さんに相談しましょう。



2. 体への侵入を防いでいるか!

・マスクはもちろん、ゴーグルも効果的。
・目や鼻の周りにワセリン(保湿剤)を塗る方法も効果あり。

4. 家に花粉を持ち込んでいないか!

・洋服にも花粉はつきます。そのため、帰ったら玄関などで洋服をはたきましょ。こまめな部屋の掃除もgood!

保健だより 3月号



令和3年 3月 22日

大分県日出総合高等学校
保健部

進級前に、歯医者へ行こう!

・2学期に、歯科検診を実施しました。
・その結果、受診が必要な1,2年生が、116人いました。
・しかし、まだ多くの生徒が受診が出来ていません。



治療に行かないと...



・痛みが出て、寝れない



・歯が弱くなり欠ける



・将来歯が抜けやすくなるなどの影響が出ます。

~春休みを利用して、ぜひ受診を行い、素敵な歯で新学年を迎えましょう!~



保健室より

1年間、学校の保健活動にご協力くださり、ありがとうございました。春休み期間中も、検温やマスクの着用など、感染対策に引き続きよろしくお願ひします。短い休みですが、こころや身体が疲れている人は、ゆっくり過ごしてくださいね。私は呪術〇戦をみます。