

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和4年2月

全国的にオミクロン株の感染が拡大しています。
感染症だけでなく、そろそろ花粉症も気になる季節です。
マスク・手洗い・うがいにはどちらも効果的です、これまでどおり
続けていきましょう。



症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉症対策

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

なぜ？

花粉症？

セルフ
チェック表



花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



帽子
マスク
メガネ



ツルツル
した素材
の服



花粉を
落とす。



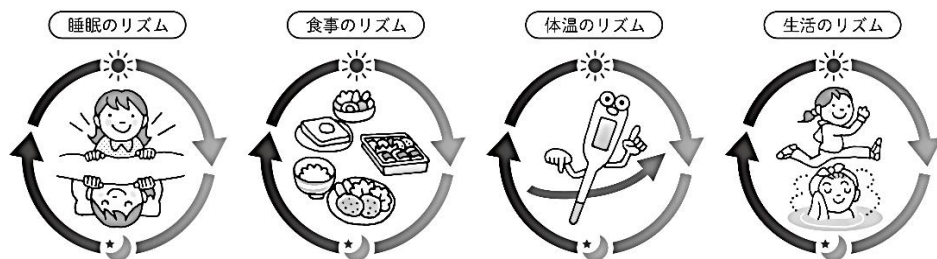
手洗い
うがい



洗顔

からだをめぐり いろんなリズム

リズムが
おかしくなると...



心当たりはないですか？

その“しんどい”もしかして 空気のせい？



オミクロン株、感染拡大中！

- 校内での感染拡大を防ぐために
マスクを外しているときの会話は
避ける。(特に食事中、体育・部活
の休憩時間や更衣室は要注意！)
- 不織布マスクが効果的。鼻が出
たりしないよう、正しく着用する
こと。(可能な限り登下校中も)

みんなが協力して
空気を入れ替えよう



- 対角線上にある窓やドアを2箇所
以上あけて空気の通り道をつくる
- 休み時間ごとにこまめに換気する

1 二酸化炭素が たまるから



みんなの吐く息で
二酸化炭素の量が
どんどんアップ。体の
不調につながります

2 ウイルスが たまるから



空気中をただよう
細菌やウイルスが体
に入り込むリスクが
高まります

3 ホコリや ダニ・カビが 増えるから



アレルギーの原因
になります。知らな
い間に吸い込んでし
まっているかも...