



ほけんだより

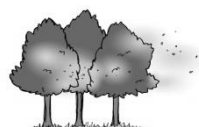
八千代特別支援学校

2017年2月号



2月3日は「節分」です。「季節の分かれ目」という意味があります。冬から春に移り変わる2月を「節分」と言います。御家族で節分の豆まきをして、鬼である病気や悪いできごとを追い払ってみてはいかがでしょうか。

そして、暦の上では2月4日が「立春」です。少しずつですが着実に春が近づいています。しかし、まだ寒さ残る2月です。引き続き、体調管理、健康観察に御協力をお願いいたします。



～去年まで大丈夫だった人も油断は禁物！！～

花粉症



◎花粉の多い日◎

スギ花粉は飛散が始まってから、7～10日後くらいから花粉の量が多くなってきます。その後4週間程度が花粉の多い時期に当たります。以下の3点が特に多くなります。

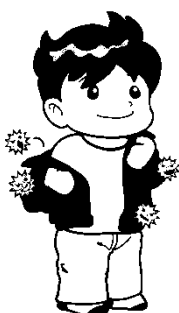
- ①晴れて、気温が高い日
- ②空気が乾燥して、風の強い日
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと

◎花粉の多い時間帯◎

気象条件により異なるが一般的には昼前後と日没後に多くなります。

- ・ 気温が上がって午前中にスギ林から飛び出した花粉が数時間後に都市部に到着するため
- ・ 上空に上がった花粉が日没後に地上に落下してくるため

●花粉をさけるには・・・●



①花粉予測や花粉情報を有効に利用する
⇒環境省花粉情報システム「はなこさん」を参考に♪

②服装やマスク、メガネなどで花粉を防ぐ

※ウール製の衣類は木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすい。

そのため、花粉の季節には外出時には外側にウール素材の衣服を避けた方がよい。ツルツルの上着を着ることをおすすめします。

③家に花粉を持ち込まない

⇒手洗い、洗顔、室内の換気と掃除



●花粉に強い身体をつくるには・・・●

睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身につけ正常な免疫機能を保つこと

