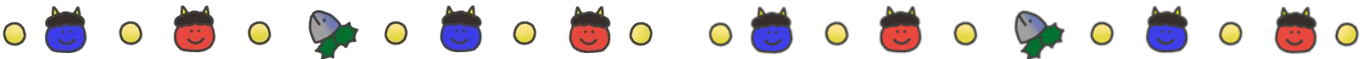
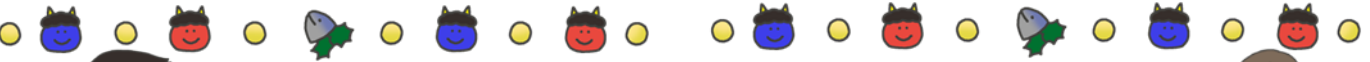
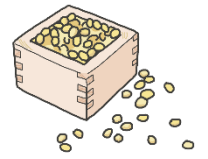


ほけんだより 2月

膳所高校保健室 発行



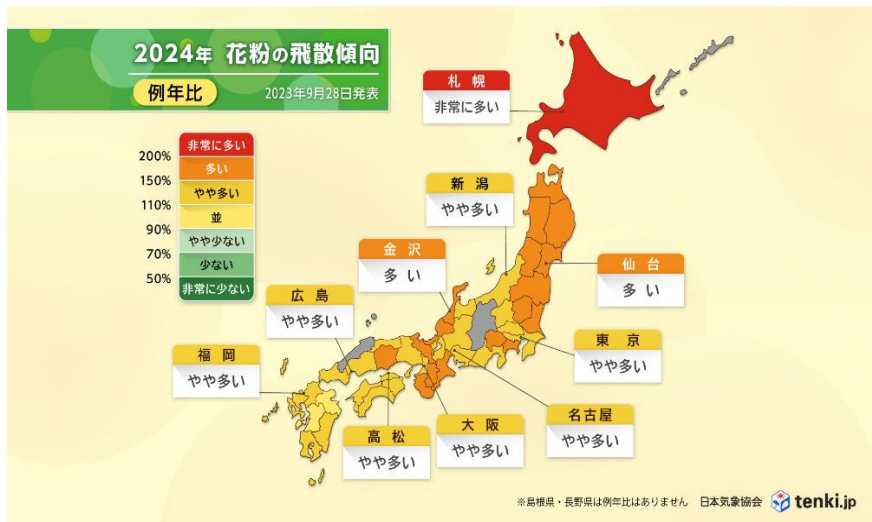
2024年になってあっという間に1か月が経ちましたね。今年の節分は2月3日(土)です。豆を年の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる・・・そんな言い伝えがあります。豆まきに用いられる大豆には、『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質が含まれています。また、栄養バランスの面でも優れているなど、大豆には素晴らしいチカラが備わっています。節分に限らず、普段から積極的に食べましょう！



そろそろ花粉が飛ぶ時期です！早めの対策を！



毎年2月から4月頃までのスギやヒノキの花粉症に悩まされている人は多いのではないのでしょうか？



2024年春の花粉飛散量は、例年(過去10年の平均)に比べて、ほとんどの地域で多いまたは、やや多いと予想されています。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。

気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は、花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなる傾向があります。

昨年の夏は猛暑となったため、例年より多い傾向となっています。

万全な対策が必要です！！

(参考・出典：日本気象協会より)

日常生活での花粉症対策



- <外出時> マスクや帽子、眼鏡等をつける。ツルツルした上着を着る。
- <帰宅時> 花粉をよくはらう。手洗い、うがい、目や顔を洗う。
- <予防内服> 症状が出る前から抗アレルギー剤を内服すると、症状が軽く済む。
- <生活習慣> 規則正しい生活習慣を保つことで、重症化を防ぎます。



スクールカウンセラー来校日

- 2月 6日(火) 2月 14日(水)
- 2月 20日(火)
- 3月 12日(火)

- ・日程が変更になる可能性があります。
- ・1 枠 50 分になります。
- ・生徒、保護者どちらも利用可能です。
- ・面談の予約は担任または保健室まで♪

