



☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.3.2 (水)



花粉症になる年齢が低くなってきています

以前は大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では“花粉症デビュー”の年齢は、平均7.4歳だそうです。みなさんも、いつ花粉症になってもおかしくないということです。



なぜ花粉症になるの？

花粉は人間の体にとって、特に悪いものではないのですが、体を守る仕組みである「免疫」が、花粉を悪いものとみなして、**鼻水やくしゃみ、涙**で外に追い出そうとするからです。



どうすれば予防できるの？

マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます。また、花粉がつきやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら**うがい**をしたり、**顔を洗**ったりしましょう。



飛んでいるのは何の花粉？

春の花粉の代表は、

- スギ ●ヒノキ
- ハンノキ属 ●イネ科



<2016年、
春のスギ花粉の飛散ピーク>
■ 関東地方 2月下旬~3月上旬

ヒノキ花粉の飛散ピークは、スギ花粉のピークの10日~2週間後くらいです。



日本スポーツ振興センターの申請を忘れていませんか？

授業中や部活動、学校行事、登下校の時などにケガをして、医療機関を受けた場合は、**日本スポーツ振興センターの災害給付の対象**となります。

対象となる人には、給付申請のための用紙を渡しています。用紙を持っている人は、保健室まで提出をお願いします。

申請には、給付の対象となるケガが発生してから2年間という期限がありますので、ぜひ早めに提出してください。



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

みなさんの前には限りない未来が広がっています。自分を大切にして、支えてくれている人への感謝の気持ちを忘れずに、それぞれの進む道で世界に一つだけしかない美しい花を咲かせて下さいね。

~巣立ちゆく、3年生のみなさんへ~



☆保健室からおねがい☆
卒業後、制服やジャージ類を使う予定がなく、学校へ寄付しても差し支えないご家庭がありましたら、是非お譲りください。保健室までお声かけをお願い致します。

