



れいわ ねん がつみっかはっこう
令和8年3月3日発行

けんこう 健康

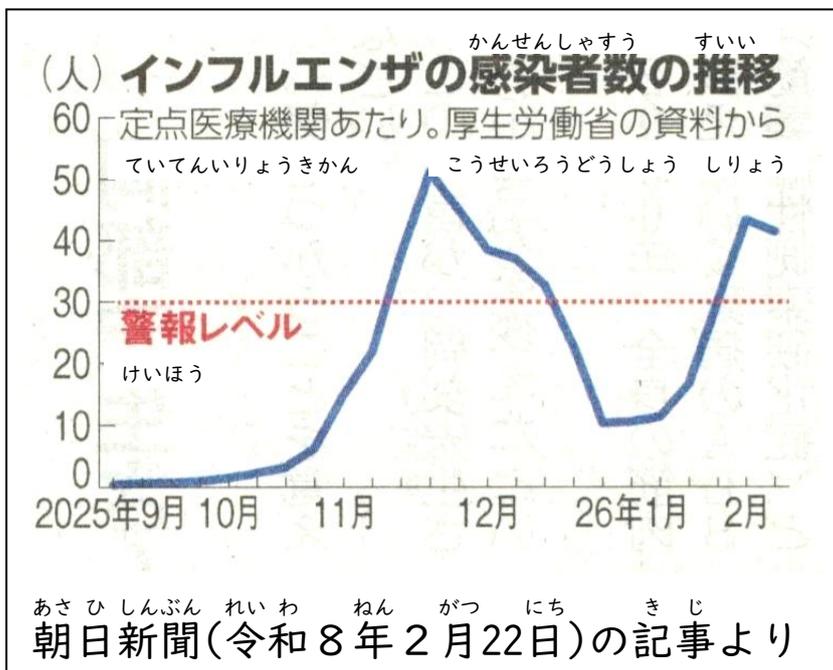


がつごう
3月号



てんきよほう さんかんしおん ことば き
天気予報で「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか。「三寒四温」とは、3日間ほど寒い日が続いた後で4日間ほど暖かい日が続き、それを繰り返す天候のことを言います。冬の終わりから春先にかけて気温の変化が大きくなります。体調管理に注意しましょう。

インフルエンザ、今度はB型



ひだり であらわ
左のグラフが表しているように、1シーズンで2度目の「警戒レベル」となりました。この10年間で初めてです。

ほんこう こうい ないか き
本校の校医(内科)である木村先生は、「インフルエンザB型は、風邪症状と区別がつきにくいです。風邪症状と思われるときは、早めに受診しまし

よう」とおっしゃっています。

よぼうさく てあら かんき ちゃくよう げんざいおこな
予防策としては、手洗い、うがい、換気、マスクの着用など現在行っていることを続けていきましょう。

花粉症対策をしよう



今や国民病とも言われる花粉症ですが、正しく理解して対策を立てることで、症状を和らげることができます。

1 花粉を「入れない・持ち込まない」素材の服を選ぶ

ウールやフリースなどの起毛素材は、花粉が絡みつきやすく、家の中に花粉を大量に持ち込んでしまいます。外出時はポリエステルやナイロン、綿など、表面がツルツルした素材の上着を選びましょう。

2 髪の毛に花粉を付けないようにしよう

髪の毛は花粉が付着しやすい場所です。髪が長い人は、外では顔にかからないようにまとめたり、帽子を被ったりして、髪の毛の露出を減らしましょう。

3 家に入る前に花粉を落とそう

家に入る前に、手で軽く洋服を払うことで、表面に付着した花粉を落とすことができます。

4 洗顔、うがい、洗髪をしよう

帰宅後は、すぐに顔を洗い、目や鼻の周りの花粉を落としましょう。そうすることで、体内に入る花粉の量を減らすことができます。余裕があれば、髪の毛に付いた花粉を落とすために、早めにお風呂に入るのが理想的です。

新年度初めに、各種健康診断があります

視力や歯など気になる箇所がある人は、春休みが終わるまでに治療や検査をしてもらいましょう。健康の不安をなくして新年度を迎えてほしいと思います。