

ほけんだより

2月

蒲定保健室

令和7年度第10号



新年を迎え、あっという間に1か月が過ぎました。暦の上では立春（春の始まる日）を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくして、体調を崩さないように気をつけてくださいね。



花粉が多く飛ぶ季節どう対策する？

花粉症の症状は？

目のかゆみ、充血

涙目 など

皮膚のかゆみ

頭痛 など

くしゃみ、鼻水

鼻づまり など

喉のいがいが、違和感 など

- ・ マスクやメガネで花粉をガード！
- ・ 帽子を被って髪に花粉がつかないようにする
- ・ ナイロン生地の服は花粉が付きにくく、落としやすい



- ・ 家に帰ったら手洗い、うがい、洗顔で花粉を落とす



- ・ 症状がでる前に耳鼻咽喉科を受診し、医師に相談する



- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 栄養バランスのとれた食事をとる
- ・ 適度な運動をする



鼻のかみ方

鼻水には、体の中に入った細菌やウイルス、花粉などを体の外にだす役割があります。鼻水が出る時には鼻をかみましょう。しかし、間違った方法で鼻をかんでしまうと、耳や鼻にダメージをあたえてしまうため、注意が必要です。

ポイントは…

- ①片方ずつかむ
- ②口を閉じてかむ
- ③ゆっくりかむ
- ④強くかまない



病院を受診するときは…

①家の近くの病院を調べよう

→症状によって診てもらおう病院が違うので注意しましょう。休診日や診察時間も確認しよう！

②忘れ物はないですか？

→病院を受診するときはお金、健康保険証（マイナ保険証）、持っている人は診察券、お薬手帳を忘れずに！

③病院に付いたら受付へ

→健康保険証（マイナ保険証）、持っていれば診察券を合わせて受付へ。症状を聞かれたり、問診票を書いてと言われることがあります。自分の体の状態（咳が出る、熱がある、右足が痛い…）をいつからどのようになっているか説明できるようにしておこう！

④診察を受けたらお金を払い、薬が処方された場合は受け取る

→会計の時にもらった処方箋を薬局に持って行く。お薬手帳を持っている人は合わせて受付へ。

