

2月に入り、寒いが続いています。感染症予防として、手洗い、換気、規則正しい生活等を心掛けましょう。また、花粉症の症状がでてくる季節になりました。下の花粉症特集を参考に、早めの予防に取り組んでみましょう。

早めに予防 花粉症特集

花粉症にそなえよう・ミニクイズ

※答えは裏面一番下

Q1 花粉の飛び量が多くなるのは？



- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後

Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？



- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ ふわふわした服

【参考】健康教室 2018年2月号 巻末ほけんだより

花粉症にそなえよう・セルフケア

コンタクトレンズ使用時は、花粉がレンズと結膜の間でこすれることがあります。

外出時…マスク、めがねをつける

花粉情報を見る

帰宅後…洗顔、うがいをする

ストレス、睡眠不足に注意

スマホと健康 …メディアコントロール

つか じかん
●使う時間をきめる



「つい」、「なんとなく」、「落ち着かなくて」スマートフォンを使うことはありませんか？ スマホやネットなどのメディアに生活をコントロールされるのではなく、上手にコントロールしてほしいと思います。 スマホを使う時間、場所について「マイルール」を決め、生活にリズムをつけるといいですね。

【参考】健康教室 2019年12月号「時間を大切に使うメディアコントロール」

感染症予防に…手の洗い方

石けんやハンドソープを使おう！



①両手の平をあわせてよくこする



②手の甲を反対の手で伸ばすようにする



③指の間を両手を組み合わせるように洗う



④親指はもういっぽうの手で、ねじるように洗う



⑤指先とつめの間をていねいに洗う



⑥手首ももう一方の手で、ねじるように洗う

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

花粉症にそなえよう ミニクイズ答え Q1 : ③ (雨で地面に落ちた花粉が舞い上がり、新たな花粉とあわせて花粉が増える。)

Q2 : ① (ツルツルだと花粉が繊維につきにくい。家に入る前に服についた花粉を払い落とすと良い。)