

ほけんだより

大阪府立長野北高等学校 2016年3月

春はすぐそこに...

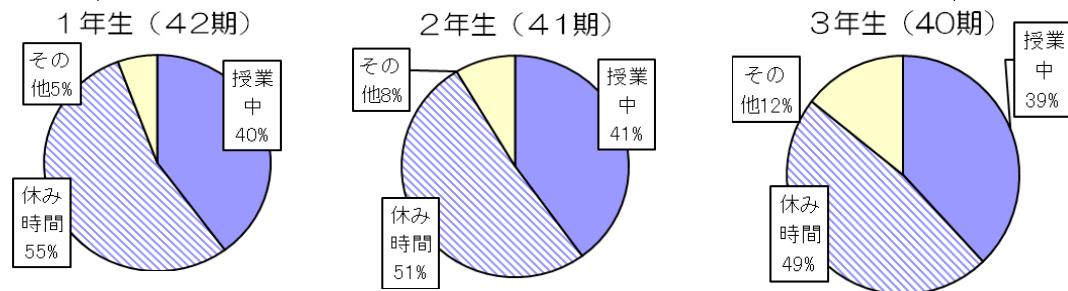
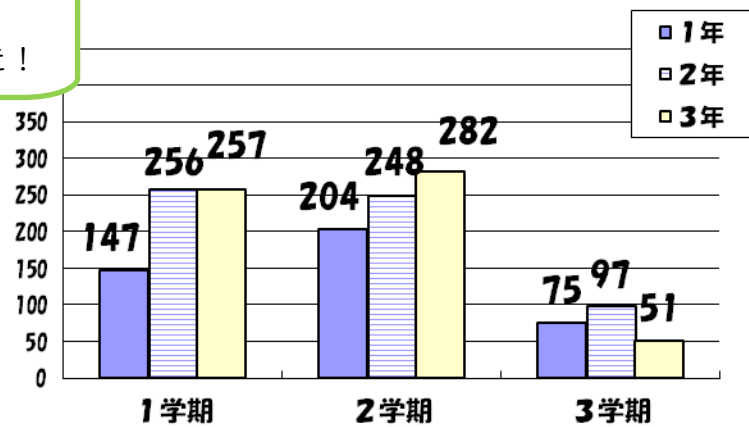


3月号

いよいよ今年度も残りわずかになりました。どんな1年でしたか？
4月から新たなスタートが切れるよう、春休みに心も身体も整えておきましょう。



昨年度は
1892人でした！



今年度の来室者数は **1617** 人でした。(2月26日締め)
例年に比べ、けが(外科)での来室者が多くみられました。
また今年は1月~2月にかけて1年生を中心にインフルエンザも流行し、
来室が多くなりました。ほとんどの人が守れていますが、授業中に来室する人もいます。
緊急のとき以外は休み時間を利用して来室するようにしましょう。

そろそろ花粉の季節です！

春が近づくと気になるのが花粉。鼻水が出たり、
頭がボーっとしたり辛いですね。
今年は対策を万全にして、花粉を乗り切りましょう！

4つの術で
花粉症対策！



4つの術で花粉をガード！

- 1 マスクの術**
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。
- 2 がらがらうがいの術**
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。
- 3 洗顔の術**
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。
- 4 すべすべの術**
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

治療は済みましたか？



昨年4月に実施した健康診断の結果、受診勧告を受けた人へ連絡します。
もうすぐ今年度が終わります。歯や内科、検尿の受診・治療は済みましたか？
まだの人は春休みを利用して受診してください。
自覚症状がないからと安心はできません。
自分の健康を自分で守れる人になりましょう！

はやめに検査や治療を受けよう



受診が終わったら報告書を保健室まで提出して下さい！