



## 花粉症の人にはつらい季節になります

新聞などに花粉情報が載るようになりました。東日本では、花粉が飛び始めるのが例年より早くなるようです。花粉症の人は早めの対策が必要のようですよ。

### ● 花粉が飛びやすい時は・・・

- ・乾燥している時
- ・よく晴れている時
- ・気温が高い時
- ・風が強い時
- ・雨が降った翌日

### ● 衣服で花粉との接触を減らす



- ・つばの広いぼうし、眼鏡・マスク、スカーフで顔や髪をガードする。
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ。
- ・静電気は花粉をつきやすくするので、市販のスプレーで防止する。

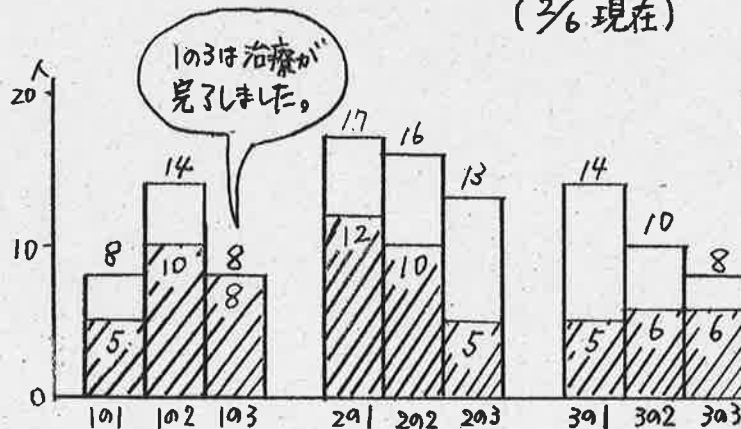
### ● 帰宅したら・・・

- ・玄関で花粉をはらう。
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す。

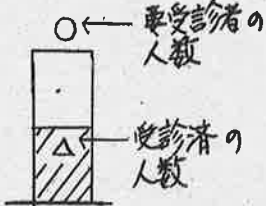


## 歯科の治療状況

(2/6 現在)



103は治療が完了しました。



歯科の未治療者には3月までに治療が完了するようにお話をしました。新学期を気持ちよく迎えるためにも、早く治療を始めましょう。

## 1月の保健室利用

けが	病気
7人	12人

理由別 (多かったもの)

- けが
- ① 打撲  
刺傷

病気

- ① 気持ちが悪い
- ② 腹痛
- ③ だるい

## 覚えておこう

### 刺傷の応急処置



- ① 刺さったものを抜き取る。  
まわりの皮膚を押して浮き上がらせると取れやすくなりますが、無理な場合は毛抜きを使います。
- ② 血が出ているときはそのままに。  
血と一緒にゴミやばい菌も流れ出るので、しばらくそのままにします。
- ③ 取れない場合は病院へ。  
取れない場合は、無理に取らずに、ガーゼなどでおおい病院で取ってもらいましょう。

### ★ ガラス片が刺さったら

- ① 刺さっているものは抜かないようにしましょう。無理に引き抜くと、出血をひどくしたり神経や血管を傷つけたりすることがあります。
  - ② 出血していたら、清潔なガーゼやハンカチで止血します。
  - ③ 刺さっているものを清潔な布などで挟んで固定します。刺さっているものが固定されるため、ケガの進行を防ぎます。
- ◎ 傷口が大きかったり、血が止まらなかったりするときは、急いで病院に行きましょう。

### ★ 鉛筆やシャープペンシルの芯が刺さったら

芯の粉が皮膚の中に残ると、中に入り込んで色素が残ってしまいます。傷が軽くても病院を受診するようにしましょう。

### ★ さびた釘や古い木片が刺さったら

さびた釘や古い木片などには、破傷風菌(土や泥水の中にいる菌で、筋肉の収縮やけいれん、重症の場合は命に関わる破傷風を引き起こします)が付いていることがあります。無理に抜かないで病院を受診しましょう。