



げんき2月号



唐津工業高校 保健室

暦の上で冬から春に季節が変わる「立春」。今年は2月4日でした。春はもうそこまで……。季節の変わり目は体調を崩す人も増えます。油断することなく体調管理を十分に行い、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう！

突然の症状・・・それは「花粉症」かも！？



花粉症は、日本で約4割の人がかかっており「国民病」と言われる病気です。しかも、昨年までは、何の症状もなかった人が、今年突然に症状が現れるという場合が少なくありません。みなさんは大丈夫ですか？

★次の症状に当てはまったら・・・

- サラサラとした透明な鼻水が止まらない
- 目がかゆい
- 1日10回以上くしゃみが出る
- 鼻がつまっている
- 熱はない、もしくは37.5℃以下

早期に耳鼻科を受診しましょう。

花粉の飛散量：昨年より多い予想

★2026 花粉の飛散の目安

花粉の種類	スギ	ヒノキ
飛散開始時期	2月中旬	3月中旬
飛散量のピーク	3～4月	4月

日本では花粉症の約4～5割が「スギ花粉症」と言われています。

★自分でできる花粉症対策

- ① 花粉情報に注意する → 「花粉情報」を検索 🔍
- ② 花粉の飛散が多い時はマスクやめがね（花粉症用であればより効果的）を着用。
- ③ 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。入室後すぐに、洗顔やうがい、鼻をかみ、部屋着に着替え早めに入浴する。
- ④ 普段よりこまめに掃除を行う。

※日頃から規則正しい生活やバランスのとれた食事を取ることも重要です。

※毎年、花粉症の症状が辛い人は、「予防的療法」がお薦めです。花粉が本格的に飛び始める前（まさに今）に受診し医師に相談をしましょう！！

油断禁物！インフルエンザB型 流行中



インフルエンザA型

急激な高熱（38～39℃）
のどの痛み
体のだるさ
筋肉痛や関節痛が強い等

インフルエンザB型

微熱～38℃前後
腹痛、下痢、嘔吐 等
※A型よりも胃腸炎の症状が出やすい傾向あり

●**発症（発熱等）した日を0日として、5日間は感染のリスクが高いため出席停止。**

→**※証明書として、抗ウイルス剤が処方されたと分かる薬の説明書等が必要。**

●**インフルエンザを拡大しないために！！**

- ①石鹸液を使用した丁寧な手洗い
- ②教室の換気
- ③家族がインフルエンザに罹っている場合やいつもと違う症状がある場合は、マスク着用を！！

～食のトビラ～



佐賀県の特産品「のり」を食べて、 毎日、元気に！！

何気なく食べている「のり」ですが、実は多くの栄養素が含まれていることを知っていますか？

【のりの栄養成分】

ビタミンA、B1・B2・C、鉄分
カルシウム、食物繊維、EPA
β-カロテン、アミノ酸



**のりは日頃不足しがちな
栄養成分がたっぷりと
含まれる「健康食品」！**



※のり巻きおにぎりやのり弁当、納豆巻きなど1日2枚（全形）「のり」を食べよう！

1月22日（木）お掃除クラスマッチ結果

👑**第1位：建築3 10点** 第4位：機械3 7.3点
第2位：建築2 9.5点 第5位：建築1 7点
第3位：電気2 7.5点

R7年間優秀クラス発表！！

👑**第1位：建築3年**
第2位：建築2年
第3位：機械3年
第4位：土木3年

