

# 保健だより 2月

水海道中学校  
夜間学級 保健室

## ぜんこくせいかつしゅうかんびょうよぼうげっかん 全国生活習慣病予防月間です！

いちむ にしょう さんた せいかつしゅうかんびょう よぼう  
一無、二少、三多で生活習慣病を予防しよう！

- ★一無・・・「無煙・禁煙」たばこに入っている、ニコチン・一酸化炭素・タールはからだに悪影響をもたらします。
- ★二少・・・「少食・少酒」お腹いっぱいになるまで食べるのではなく、腹八分目にしましょう。1日の塩分は、男性8g以下、女性は7g以下にしましょう。アルコールの1日の摂取量は日本酒1合程度までにしましょう。
- ★三多・・・「多動・多休・多接」体を多く動かし、しっかりと休養をとり、多くの人・物に接する生活をしましょう。



## かふんしょうたいさく 花粉症対策をしよう

はや いし しんさつ  
早めに医師の診察を



め はな  
目と鼻をガード



しゆん やさい さかな  
旬の野菜や魚を  
た 食べよう



てあら  
手洗いうがい



へや かふん い  
部屋に花粉を入れない



うんどう  
運動することで  
しょうしょうけいげん  
症状軽減



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



## かふんしょう 花粉症チェック!

いじょう はい ばあい かふんしょう  
2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれ  
ません。はや がんか しびか じゆしん すす  
早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

- かぜのような症状が  
ながび  
長引いている
- さらさらとした鼻水が出る
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみがつづけて出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

