

# 2月のほけんだより

暦の上では春です。もう2月も半分が過ぎ、いよいよ3年生は、公立受験の日が迫っています。体調は万全ですか？



そろそろ始めよう

## 花粉症対策



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



つけない

マスク 花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3}$  ~  $\frac{1}{6}$  に!

帽子 つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ 目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に!

スベスベした服 ポリエステルなどがオススメ。

落とす

家に入る前に落とす 家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う 目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい のどに飛んだ花粉を取り除こう。



去る、令和5年2月2日(木)にさいたま市文化センターで『令和4年度 第69回埼玉県学校歯科保健コンクール』の表彰式が実施されました。川本中学校は、深谷市を代表して県の審査会に選出され、見事入賞校として表彰されました。昨年度の川本中学校の歯科保健に関わる取組(フッ素洗口や標語ポスターなどの取組)と今年度の口腔衛生状況(むし歯の治療率など)が評価されました。川本中学校は、むし歯0の生徒数が多いのとむし歯があっても治療する生徒が多いため、このような賞をいただくことができました。来年度は、「もっと上の賞を目指そう!」と学校歯科医の鈴木先生は今から歯科保健指導教材づくりをはじめてくださっています。鈴木先生、川本中学校の生徒のためにご指導ありがとうございます。来年度もむし歯治療率100%を目指していきましょう!

