

ほけんだより 2月

上野高等学校定時制
2020年度 第11号

花粉の季節がやってきます・・・

杉・ヒノキの花粉症患者にとっては、つらい季節がやってきます。これまで大丈夫だった人も、急に発症する場合があります。この時期に、次のような症状が出たら、花粉症かもしれませんので、できるだけ花粉を体に取り込まないように対策をとりましょう。



◆◆◆症状◆◆◆

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の症状(かゆみ、涙、充血など)
咳、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢など



◆◆◆対策方法◆◆◆

メガネ・ゴーグル

普通のメガネでも、目に花粉の量を2分の1～3分の1に。



マスク

鼻・のどから入る花粉をガードします。

そうじ

掃除をまめにし、室内の花粉を取り除きましょう。



衣服

ツルツルした素材の服を着て、家に入る前に花粉を払い落とします。洗濯物は、部屋干しにしましょう。



その他

うがい、手洗い、洗顔、洗眼で、花粉を洗い流します。
規則正しい生活、バランスのとれた食生活を心がけます。

◆◆◆治療方法◆◆◆

◆点眼薬や飲み薬などの薬物療法 ◆レーザー治療などの手術療法
◆アレルギーを注射や舌下から取り込む減感作療法
※治療を行っていても、花粉を取り込まない工夫をすることが大切です。



治療方法については
お医者さんに
相談しましょう。

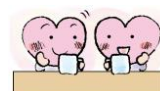
※答えは、定時制ホワイトボード

7つのまちがいを
さがそう！





きょういく そうだん かかり
教育相談係からのお知らせ



スクールカウンセラーの木村先生の3月の来校日が決まりました。

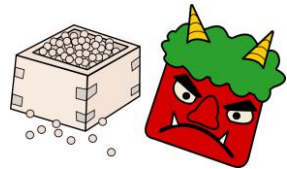
めんだん きぼう ばあい よやくせい たんにん せんせい きょういく そうだん かかり せんせい
 面談を希望する場合は、予約制となっていますので、担任の先生または教育相談係の先生
 ひらの うの つちや もうで
 (平野、宇野、土谷)まで申し出てください。

めんだん よてい び
面談予定日: 2月12日、19日、26日 3月5日、16日、24日

ほごしや かた めんだん ていじせいしよくいんしつ れんらく
 保護者の方も面談していただけます。定時制職員室までご連絡ください ⇒ TEL(0595)21-2552



(2021年2月給食メニュー)



ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	メニュー	ざいりよう 材料
1	月	米	こまつな にく いた もの 小松菜とひき肉の炒め物、シチュー	あいびきにく こまつな たま にんじん いも ぎゅうにゅう 合挽肉、小松菜、玉ネギ、人参、じゃが芋、牛乳
2	火	米	なが ふた まーぼーどうふ しる 長ネギと豚バラの麻婆豆腐、みそ汁	ぶた にく どうふ なが にんじん はくさい みずな 豚バラ肉、豆腐、長ネギ、人参、白菜、水菜
3	水	米	ずじこん、みそ汁、豆腐ときのこの煮物	どうふ しる とうふ にく たいこん 豆腐、しめじ、ずじ肉、こんにゃく、大根、 あお いも 青ネギ、じゃが芋
4	木	麺	ラーメン、鶏唐揚げ	ちゅうかめん とり にく 中華麺、鶏むね肉、キャベツ
5	金	米	炊き込みご飯、豚汁、 豚バラとピーマンの炒め物	ぶたにく いも たいこん にんじん うす あ 豚肉、じゃが芋、大根、人参、薄揚げ、ごぼう、 とり にく あお 鶏肉、青ネギ、ピーマン、もやし
8	月	米	じゃがマヨチキン、豆腐のピリ辛スープ	いも とり にく どうふ あいびきにく じゃが芋、鶏肉、豆腐、合挽肉
9	火	米	豚バラ生姜焼き、水菜おひたし、みそ汁	ぶた にく みずな うす あ にんじん 豚バラ肉、水菜、薄揚げ、人参、ワカメ、キャベツ、トマト
10	水	米	カレーライス、フルーツ	たま にんじん ぶた にく きせつ 玉ネギ、人参、豚バラ肉、季節のフルーツ
12	金	米	弁当	しはん べんどう 市販の弁当
15	月	米	厚揚げねぎベーコンチーズ焼き、 鶏とキャベツのスープ	あつあ にく とうふ とうふ たいこん 厚揚げ、ネギ、ベーコン、チーズ、鶏肉、キャベツ
16	火	米	もやしと玉子のガーリックベーコン、 ちくわの天ぷら、みそ汁	たまご とうふ もやし、卵、ニンニク、ベーコン、ちくわ、豆腐
17	水	米	豚バラ大根、小松菜の煮びたし、みそ汁	ぶた にく たいこん にんじん こまつな とうふ 豚バラ肉、大根、人参、小松菜、豆腐、ワカメ
18	木	米	中華丼、ニラと春雨のスープ	たまご はくさい 玉ネギ、えび、人参、ピーマン、きくらげ、白菜、 たまご はるさめ ニラ、卵、春雨
19	金	米	豚肉のガーリック焼き、みそ汁、 高野豆腐の煮物	ぶたにく とうふ とうふ 豚肉、ワカメ、キャベツ、高野豆腐、えんどう豆、 たまご 卵
22	月	米	弁当	しはん べんどう 市販の弁当
24	水	米	カレーライス、サラダ、フルーツ	たま にんじん とり にく きせつ くだもの 玉ネギ、人参、鶏肉、キャベツ、コーン、季節の果物
25	木	米	玉子丼、鶏天サラダ	たまご うす あ にんじん とり にく なが 卵、薄揚げ、人参、鶏むね肉、長ネギ
26	金	米	幕の内弁当、デザート	とり にく ぎゅうにく たまご きせつ くだもの 鶏むね肉、牛肉、ウィンナー、卵、季節の果物