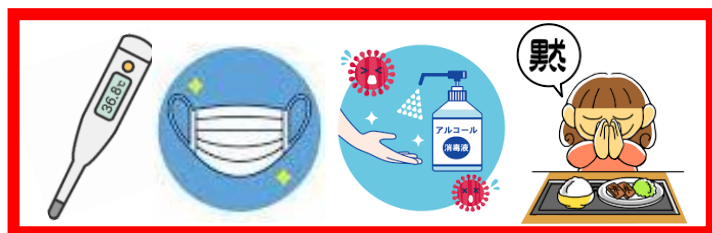


ほけんだよい



宇都宮工業高等学校定時制保健室

北京オリンピックが2月4日から2月20日まで開催されます。
スローガンは「ともに未来へ」。世界が新型コロナとたたかう中、
手を携えて未来に向かおうという共通の願いを表したそうです。“すべての経験があなたをつくる”と
いいます。卒業生のみなさん、高校時代の経験を糧に、未来へ向かってください！！



マスクは
正しくつけないと
意味ないから！

ノロウイルスは ○手洗い ×アルコール

ノロウイルスが流行中。昨年は流行らなかったのになぜ？
ノロウイルスは、手指や食品などを介して経口で感染し、おう吐・
下痢などを起こします。昨年はアルコール不足のため手洗いをしっか
りしていたのに、今年はあちこちにあるアルコール消毒で
すませているのが原因らしいです。実は、アルコールはノロウイルスに
は効き目がないのです※。手洗いは感染症予防の基本。食事の前には気合
いを入れて手洗いを。 ※物は塩素系漂白剤、食品は加熱で消毒します。



花粉症の人は注意 ～口腔アレルギー症候群～

花粉症の人で、果物や生野菜を食べると、口やのどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起
きる人は、口腔アレルギー(花粉-食物アレルギー)症候群かもしれません。原因は、花粉のアレルゲン
と果物や生野菜のアレルゲンが似ているから。症状がある人はお医者さんに相談してみてください。

季節	花粉症	可能性のある果物・野菜
冬～春	スギ・ヒノキ	トマト
	シラカバ	リンゴ・モモ・洋ナシ・スモモ・アンズ・サクランボ イチゴ・キウイ・オレンジ・メロン・ライチ・セロリ・ニンジン ジャガイモ・ヘーゼルナッツ・クルミ・アーモンド・ココナッツ ピーナッツ・マスタード・パプリカ・コリアンダー・トウガラシ
	ハンノキ	リンゴ・モモ・ナシ・ビワ・サクランボ・イチゴ・キウイ・オレンジ・メロン スイカ・キュウリ・マンゴー・トマト・セロリ・ニンジン・ジャガイモ ゴボウ・ヤマモモ・アボカド・大豆・ヘーゼルナッツ
春～夏	イネ(カモガヤ・オオアワガエリ)	メロン・スイカ・オレンジ・キウイ・トマト・セロリ ジャガイモ・タマネギ・米・小麦
秋	ヨモギ	キウイ・トマト・セロリ・ニンジン・ジャガイモ・レタス・ピーナッツ・クリ ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・マスタード・コリアンダー・クミン
	ブタクサ	スイカ・メロン・ズッキーニ・キュウリ・パナナ

参考：『健』2022.2