

ほけんだより 3月

屋久島おおぞら高等学校

屋久島は桜が咲き始め、春の訪れを感じるようになりました。日本気象協会の発表によれば、昨年より全国的に花粉の飛散量が多いようです。屋久島でも屋久杉の花粉をはじめ飛散量が多くなる時期です。寒暖差に注意しながら、花粉症の対策を行っていきましょう。

花粉症対策をしよう！

・マスク、メガネ、帽子の着用

体内に花粉が侵入することを防ぎます。

・つるつるした素材の上着を着る

衣類に花粉が付着しづらくなります。

・洗顔、うがいの徹底

顔についた花粉や口の中の花粉を洗い流すことができます。

・睡眠をしっかり取る

睡眠不足は免疫力を低下させ、花粉症発症や悪化につながります。



～自然体験学習に備えよう！～

暖かくなってきた屋久島では、世界遺産の自然を見ようと多くの人が訪れます。屋久島スクーリングでは、3日目に自然体験学習があり、みなさんも山・海・滝などの大自然を見に行くことができます。安心・安全に行くためにもしっかり準備をしておきましょう！

【服装チェック】

・長袖、長ズボン

肌の露出が多いと虫に刺される可能性があります。

・全身真っ黒 NG

ハチが熊とまちがえて攻撃する可能性があります。

・運動靴を着用

足場の悪い道を歩くこともあります。

・防寒着を持っていく

昼と夜では寒暖差があります。また雨で体が冷えることもあります。

