



Vol.222

遠隔システム生徒会交流

3月は遠隔システムを活用した生徒会の交流を2度行いました。遠隔システムとは、他校とインターネット回線をつなぎ、映像・会話を同時に双方向でやりとりができるシステムです。いわゆる、テレビ電話のようなものになります。

1度目は、3月12日、胆振管内のキャンパス校（穂別高校・虻田高校）と交流を行いました。穂別高校が司会を務め、各校より自己紹介や生徒会活動の内容を紹介しました。

当日は、胆振教育局の高等学校教育指導班主査にも来校いただき、「今回の交流を生かし、次年度に向け、活動や交流を一層発展させてもらいたい」とアドバイスをいただきました。

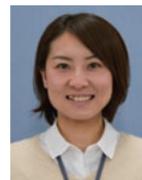
2度目は、3月20日、苫小牧東高校生徒会と交流を行いました。センター校である苫東高とはこれまで交流が続けてきた関係です。生徒会が1・2年生に代替わりしてから初めての交流になりました。互いの自己紹介や来年度に向けての課題などについて話し合いました。新年度も良い交流を続けていきたいものです。

健康情報

花粉症について ～流行にそなえましょう～

今月の担当

保健師 内村 彩華



厚真町4年目に突入！3年間でどれだけの方に顔と名前を覚えていただけたか…。今年度もいろいろな所に出発しますので、どうぞお気軽に声をかけてください♪

花粉症の症状と見分け方

花粉症の症状は、かぜやダニアレルギーの症状と似ています。判別が難しい時には、誘発試験（花粉エキスをしみ込ませた紙を鼻の中に入れて、症状が出るかどうかを調べる検査）を受けます。

○花粉症

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが長く続く

○かぜ

花粉症の症状の他に、発熱や関節痛などの全身症状を伴い、短期間で治る

○ダニアレルギー

花粉症と同じような症状が1年を通して続く（花粉

花粉症の治療法

シーズンに悪化することもあり、花粉症との判別が難しい）

○免疫療法
アレルギーの原因物質を少しずつ体の中に入れて、徐々に体を慣らしていき、アレルギー症状が起らないようにする治療法。

①舌下免疫療法：薬を舌の裏に滴下（スプレー）し、数分後に飲みこむ方法。

・効果▼3年以上（最低2年）毎日続けることで効果がある。

・副作用▼口の中のはれやかゆみ、耳のかゆみ、声がかすれる、下痢、発疹など。

・開始時期▼花粉の飛散が始まる2カ月くらい前までは飛散が終わる頃。

※花粉が飛散している期間は、花粉に対する過敏性が高まっているので、副作用が出やすい。

②皮下注射免疫療法：スギ花粉を含んだエキスを定期的に注射する方法。

・効果▼約3年間（4カ月間は週に2回、その後は1カ月に1回）続けることで効果がある。

・副作用▼まれにぜんそく発作やアナフィラキシー（臓器や皮膚などにアレルギー症状が起り、生命に危機を与える過敏反応）が起ることがある。

○薬物療法
症状を和らげるための薬（飲み薬・目薬・点鼻薬など）を用いた治療法。

・効果▼薬によって鼻水やくしゃみ、鼻づまりなどが改善する。

・開始時期▼症状が出た時の他、症状が軽いうち、または花粉が飛散する前から使うこともある。

○花粉を家に持ち込まない
玄関に入る前に、服やカバンなどについた花粉を払い落としましょう。家に入った後手洗い・うがいを忘れずに！

花粉を避ける工夫

花粉症の治療も予防も、一番大切なのは花粉を避けることです。しかし、花粉を避けて生活することには限界があるので、生活の中であるべく花粉との接触を避ける工夫をすることが大切です。

○花粉が付着しにくい服装
目、鼻、口から花粉が侵入しないように、メガネやマスクを着用しましょう。髪は結んで小さくまとめ、髪は結んで小さくまとめ、帽子は、花粉が付着しにくいツルツルした素材のものを着用しましょう。



5月1日(火)から営業を再開します こぶしの湯 あつま

お風呂 朝風呂：6時～8時
日帰り入浴：10時～22時

レストラン 昼営業：11時30分～14時30分(ラストオーダー14時)
夜営業：17時～20時(ラストオーダー19時30分)

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

営業再開イベント 第1弾 5月1日(火)

◎先着500人に粗品進呈

◎200人限定レストラン特別企画

プチ豚丼がついた新メニュー限定のバイキングです！
(60分ソフトドリンク飲み放題付き)

時間：17時～20時(ラストオーダー19時30分)
料金：大人2,000円 小学生1,000円(小学生未満無料)
会場：レストランおよび宴会場

◎あつまるポイント10倍 ※売店除く

◎入浴のお客様に次回使える無料入浴券1枚進呈
※サービスカード利用の入浴は除く

営業再開イベント 第2弾 5月1日(火)～6月30日(土)

◎レストラン限定メニュー
シェフのおすすめ季節料理が登場します。
ぜひご賞味ください。

・春キャベツのクリームパスタ

営業再開イベント 第3弾 5月7日(月)～31日(木)

◎中華料理フェア
期間限定で対象メニューにウーロン茶1杯サービス！

・マーボー豆腐セット
・エビチリソースセット
・あんかけミートボールセット

今年もやります！ 5月5日(土) こどもの日感謝祭

◎こども入浴無料
※小学生以下

◎わたあめ無料サービス
(13時～16時)

◎こども餅つき
(14時～14時30分)

あつまるくんもあそびにくるよ！



・事故防止のためご家族などの保護者と一緒にご利用ください。
・イベントの時間・内容は変更になる場合があります。