



古里中 保健室
文責 小川
R3.2.9

立春を迎え、暦の上ではいよいよ春になります。しかし、実際には2月の今が一番寒い時期になり、まだまだインフルエンザやノロウイルスなどの感染症や風邪が流行しやすい時期も続いていきます。体調管理には充分配慮をして寒さを乗り切りましょう。

立春は、新たな目標を決める時期でもあります。今年度の反省を来年度に生かすためにも、達成できる小さな目標から立てていきましょう。

2月の健康目標

心身の健康に努めよう

心の休養、身体の休養を上手にとりましょう。

1月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	18人
病気（風邪等）	14人
その他（健康相談等）	7人
合計	39人

1/8～1/29（15日間）1日平均約2.6人

花粉症にそなえよう！

まだ冬の寒さが続いています、早い人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、突然になってしまうこともありますから、基本的なことは覚えておきましょう。

花粉症のQ&A

Q、2月に飛ぶ花粉はありますか？

A、2月には、全国的にスギの花粉が飛び始めます。3月になると、ひのきの花粉も始まります。

Q、中学生の花粉症ってどの位いますか？

A、疫学調査では、13歳～15歳の花粉症は、年々増加傾向で、全体の30%です。

Q、今は、花粉症ではなくても、今後なったりしますか？

A、大量の花粉に出会うと身体が花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなり、抗体がたくさん作られると、花粉症になりやすいです。

Q、花粉症を避けるためにできることは？

A、マスクで花粉を吸いこむ量を減らす。

A、うがいで鼻から喉に流れた花粉を取り除く。

A、メガネをかけ、目に入る花粉の量を減らす。

A、外出の時の衣服は、毛織物よりすべすべした綿、ポリエステルなどを選ぶ。

3つのステップでガード！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。まずはステップ1。出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！ ステップ2では、家に帰ったら家の中に入る前に、からだについた花粉を外で払い落としましょう。そしてステップ3。顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだのどの部分にも花粉を洗い流しましょう。



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷ややかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

2月20日は「アレルギーの日」

アレルギーとは、私たちの身体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアスなどの金属によるかぶれなどもその1種で、症状が重い場合は、命にかかわる場合もあります。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は平気だったものに対して突然反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

保護者の方へ

- ・2/8 現在、古里中学校での感染症の罹患はありません。風邪症状がある場合は、登校を控えてください。
- ・現在の健康診断の病院受診率は、視力 57.0%、聴力 75%、眼科（色覚含む）20%、耳鼻科 39.4%、歯科 24.6%です。受診済みで紙に記入してもらわなかった方は、わかる範囲で保護者が記入・捺印して提出してください。
- ・学校管理下で起きた事故、災害等は、日本スポーツ振興センターの対応をしております。申請をされる場合は、病院で、「医療等の状況」の用紙に記入いただき、必ずご提出ください。

雪道・こおった道、ここがキケン!

