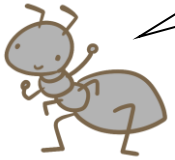
元気あり！



国本中学校保健だより
令和３年２月２日

まだまだ，寒い日が続くようですが，暦の上ではもう春になります。今年は，『２月２日が節分』『２月３日が立春』です。例年よりも一日早いですね。これは，なんと 124 年ぶりのことだそうです。

天文学的に考えると１年間は 365,242 日なので，４年に１度のうるう年を入れてもズレが生じてしまうのだそうです。今年はそれを解消するための修正の年だそうです。あわせて人類の感染症の歴史などを考えると，修正できる年になるといいですね。

節分の豆は，福豆と言い，年の数のだけ食べると健康になるという言い伝えもあります。

その目のかゆみ，くしゃみ，鼻水，鼻づまり…花粉症かな？

今年の花粉の飛散量は昨年の 1.8 倍と言われています。花粉症の人は早めに予防対策を取りましょう。

① 日常生活でも顔を洗い，うがいをこまめにしよう。
② 制服に洋服ブラシをかけてホコリをつけないようにしよう。
③ 必要に応じて，医療機関に行く，薬の服用をしよう。
④ 基本的な生活習慣を守り，寝不足をしないようにしよう。

どうしてもくしゃみや鼻水が出てしまうのは仕方のないことです。周囲の人も花粉症について理解しましょう。

花粉症の人へのお願い

① 朝の検温や健康観察は今まで以上にしっかりやる。
② どうしても咳やくしゃみがでるときには，人から離れる，マスクをしていても腕で押さえる，などとっさにもできることをやる。
③ 鼻水が出て鼻をかんだら，蓋つきのごみ箱に捨てる。そして，その後は石けんで手洗いをする。

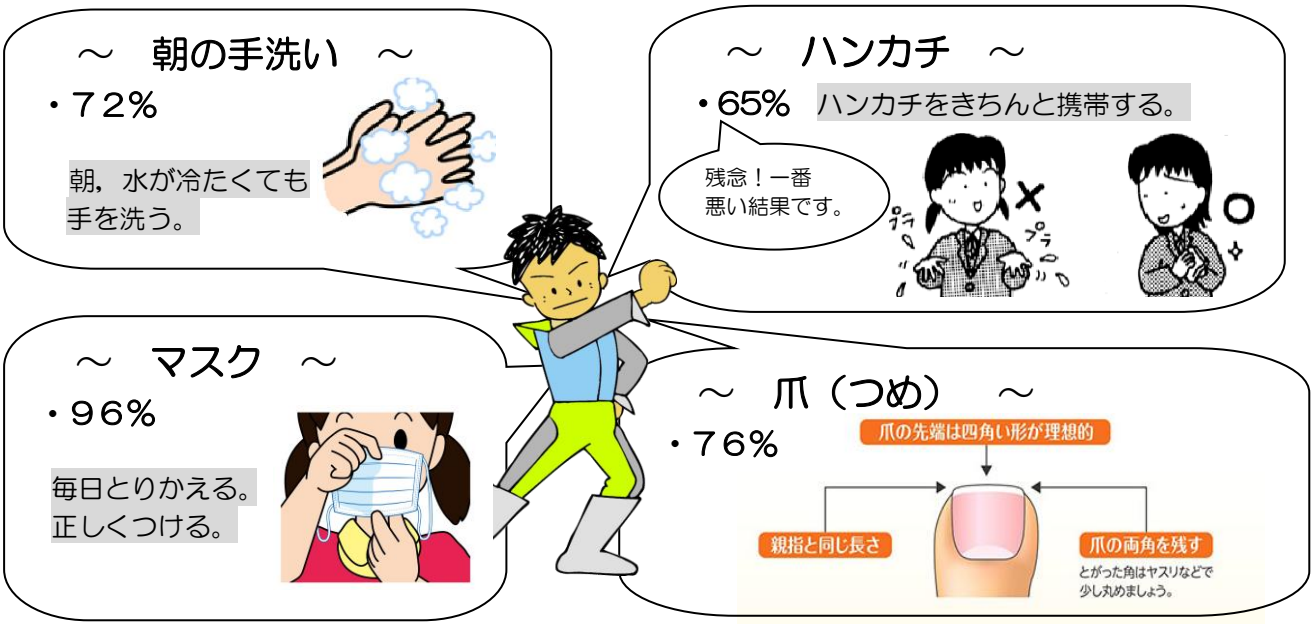
毎日の天気予報でも花粉情報を報道しますが，以下のサイトでも詳しくわかります。

花粉の飛散情報について

環境省花粉状況システム（はなこさん）　http://kafun.taiki.go.jp/
日本気象協会　花粉飛散情報 2021　https://tenki.jp/pollen/expectation/

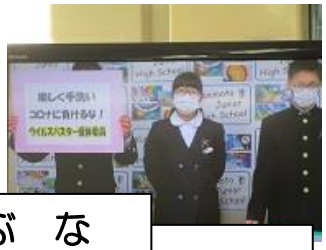
衛生検査の結果です！

新しい生活様式もだんだん定着してきて，学校内の水道の蛇口は下向きになり，洋式トイレのふたは締まっていることが多くなりました。給食の時も黙って食べる『黙食』が定着してきました。各学級の衛生検査の結果も，少しずつ良い結果になっています。10 月からの集計結果は以下の通りです。引き続き，感染症対策をお願いします。



保健体育委員会の活動より

１月の朝会で保健体育委員会の校内放送をしました。
『楽しく手洗い，コロナに負けるな！ウイルスバスター保体委員』のスローガンを掲げ活動しています。



シトラスリボン

新型コロナの感染症に対する差別や偏見をなくそうとする意志をリボンやロゴで表す活動です。

愛媛の方たちが始めたので，愛媛特産の柑橘（シトラス）にちなみ、柑橘系の色（緑・オレンジ・黄色など）になっています。

リボンの３つの輪は，地域と家庭と職場（もしくは学校）を表し，それぞれの場所が一緒になり安心して暮らせるように，「ただいま」「おかえり」という気持ちが込められています。

き ぶ な

宇都宮市には「昔天然痘が流行った時に、黄色いフナが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治癒した」という伝説があります。

きぶなを釣るのは難しかったため，黄色いふなの形にした縁起物の張り子を作って無病息災を祈願したそうです。保体委員会では，きぶなの折り紙を作りました。

シトラスリボンは２月中は学校の中でも，制服につけて良いことになりました。「シトラスリボン」や「きぶな」を作りたい人はどうぞ，保健室に来てください。