



2月の別名に「梅見月」という呼び名があります。梅は、厳しい寒さのあと、春の訪れを告げる花です。先日、白梅がほころんでいるのを見つけました。立春を迎え、寒さは厳しいけれど、春は近くに来ていると感じました。

梅の花言葉は「忍耐」。私たちも、ウイルスや寒さに耐え、明るい元気な春を迎えましょう。



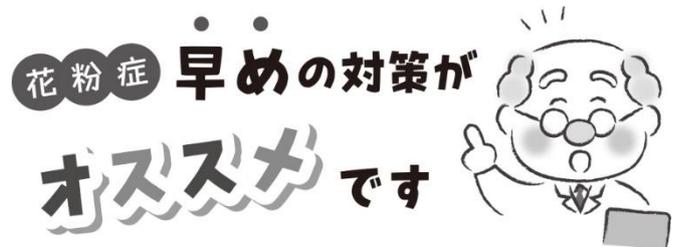
花粉症の対策をしよう



新型コロナウイルスもまだ収まっていませんが、花粉症の人にはつらい季節が近づいています。

鼻水・鼻づまり、セキなど、コロナウイルス感染症と似たような症状が出ますが、アレルギー性鼻炎は、診察を受ければわかります。

つらい症状が出ているときは、早めに耳鼻科を受診し、必要な処置を受けてください。早めに治療を始めることで、楽に過ごせることもあります。



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を!



花粉症でも、鼻汁をかんだあとは、必ず手洗いを!!

外から帰ったら手洗い、うがいをして、体についた花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。
教室の換気をするときは、花粉症の人にも配慮しましょう。

1月の保健室～みんなの様子～

◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	7	14	1	0	22
2年	14	15	1	2	32
3年	9	11	1	0	21
合計	30	40	3	2	75

1月の保健室の来室者は75人。1日平均5.3人来室したことになります。
(保健室が開いていない日を除く)

1月は新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、心配で登校を控えた人も多くいました。また、学校内での感染予防のために、体調がよくない人は、発熱がなくても早退して自宅で様子を見てもらっていました。そのため、保健室で話をしたりする機会が少なくなり、申し訳ないな・・・と思っています。

体調不良の人がいない時は、保健室で話ができます。昼休みなど話をしに来る人もいます。心に元気がないときは、声をかけてくださいね♪



快適な睡眠をとろう

この時期になると「寝ている時間をもったいない」という受験生がいます。その時間に勉強したい、ということなのですが、睡眠は体にとって大切なものです。寝ることで、記憶を保持するという研究結果もあります。また、体の疲れを回復する役割もあります。中学生は7～8時間の睡眠が必要と言われますが、個人差があると思います。できるだけ、日付をまたがずに寝られるとよいですね。

切り替え
スイッチ

★ ★
で 快適な睡眠を ★

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



快適な睡眠のためには、寝る前のスマホは厳禁です。明るい光が原因で、深い眠りが妨げられることがあります。寝る前には強い光を避けるようにしましょう。