

ほけんだより

R7. 2. 4
石橋中学校 保健室

寒い日が続いていますが、体調はいかがですか？現在石橋中ではインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症は流行していませんが、まだまだ油断はできません。手洗い・うがい、換気などの予防をしっかりとって感染症を予防しましょう。一人一人の意識がとても大切です。



2月保健目標：自分の心と向き合おう



心の鬼を追い払おう！

124年ぶりに節分が2月2日となった2021年に続き、今年は4年ぶりに「2月3日でない節分」です。節分では、病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい鬼ですが、実はみなさんの心の中にもいます。この機会に自分の心の中にある鬼に豆まきをして、鬼を退治して福を呼び込みましょう。

たとえば・・・

なまけもの鬼

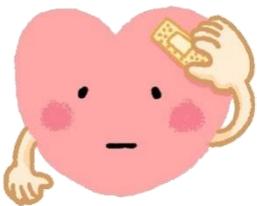
夜更かし鬼

好き嫌い鬼

忘れ物鬼

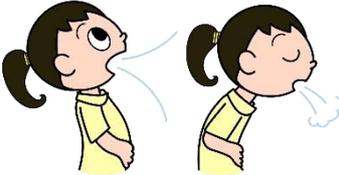
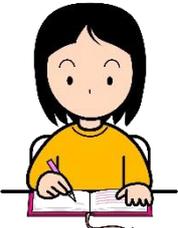
勉強嫌い鬼

いじわる鬼



♡♡心の応急手当をしよう♡♡

みなさんは血が出たところに絆創膏を貼ったり、熱がある時はゆっくり休んだりしますね。では、心が傷ついてしまった時はどうしていますか？例えば、「友達とけんかをしてしまった時」、「悩みごとが頭から離れない時」……。こんな時は心にも応急手当が必要です。

<p>こんな手当での方法があります！</p>	<p>深呼吸をする</p> 	<p>好きなことをする ～運動をする、音楽を聴くなど～</p> 
<p>気持ちを紙に書く</p> 	<p>たくさん笑う</p> 	<p>「これが正解！」というものはありません。自分にあった手当の方法を探してみましよう！</p>



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の季節が近づいてきました。東京都は1月17日に大田区で8日にスギ花粉の飛散を確認したと発表しました。調査を始めた1985年以降で最も早いそうです。早めの対策をしておきましょう。

花粉カレンダー (エスエス製薬HP から引用)

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	[Yellow]											
スギ	[Orange]					[Yellow]	[Yellow]			[Yellow]	[Yellow]	[Yellow]
ヒノキ		[Orange]				[Yellow]						
イネ科			[Light Green]									
ブタクサ属 (キク科)								[Dark Green]	[Dark Green]	[Light Green]		
ヨモギ属 (キク科)								[Light Green]	[Light Green]	[Light Green]		
カナムグラ (アサ科)								[Light Green]	[Light Green]	[Light Green]	[Light Green]	

木本の花粉
飛散量情報

- [Red] 多い (50.1~個/cm²/日)
- [Orange] やや多い (5.1~50.0個/cm²/日)
- [Yellow] 少ない (0.1~5.0個/cm²/日)

草本の花粉
飛散量情報

- [Dark Green] 多い (5.1~個/cm²/日)
- [Light Green] やや多い (1.1~5.0個/cm²/日)
- [Lightest Green] 少ない (0.05~1.0個/cm²/日)

花粉対策のポイントは… 『つけない・落とす・整える』

1. 花粉をつけない



外出時はマスクや帽子、花粉症対策用メガネをしましょう。また、衣服などは花粉が付きにくい素材のものを身につけるようにしましょう。

2. 花粉を落とす



帰宅後は、玄関に入る前にできる限り花粉を落とします。帰宅後には、洗顔や手洗い、うがいをしましょう。

3. 体調を整える



睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がける、バランスのよい食事を摂るなど、体調を整えておきましょう。

花粉症の症状は、花粉の飛散量が増えると症状がひどくなります。早めにかかりつけの耳鼻科を受診しましょう。



保護者の方へ

まだまだ感染症が心配な季節が続きます。登校前にお子様の健康観察をお願いします。LEBER への入力も忘れずをお願いします。また、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症と診断されましたら、わかり次第学校に連絡をお願いします。