



令和6年2月1日
布水中学校
保健室

花粉症のシーズンが近づいてきました。

日本気象協会によると、北陸ではスギ花粉が2月中旬から飛散開始となる予想です。花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



- 対策1 帽子・マスク・メガネをする
- 対策2 ツルツルした素材の服を着る
- 対策3 花粉を払い落とす
- 対策4 手洗い・うがいをする
- 対策5 洗顔する
- 対策6 天気予報で花粉の量をチェックする



花粉が多い日



◎風が強い日



◎雨上がりの翌日



◎晴れの日



◎気温が高い日



◎空気が乾燥している日

「もう、毎年花粉症しんどい!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜♪」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、他人事ではないかも。花粉症は、前触れもなく突然発症するものです。

ある日突然、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が現れ、数日経っても改善しない場合は花粉症の可能性が考えられます。症状が長引くと、鼻づまりなどの影響で頭がぼーっとする、よく眠れないといった症状が現れることもあるので、できるだけ早めにかかりつけ医に相談して花粉症かどうか検査をしましょう。



「2(ニ)」と「5(コ)」の語呂合わせに、いつもニコニコ笑顔で過ごそうという意味をこめて制定されたそうです。日本には「笑う門には福来たる」という、ことわざがありますね。「いつも笑い声があふれる家、笑顔が絶えない家には、自然に幸福がやってくる」「なごやかで笑いの絶えない家には福の神が訪れ、繁盛する」という意味だそうです。

笑顔には、たくさんの効果があります

<p>記憶力が上がる</p>	<p>リラックスする</p>	<p>免疫力が上がる</p>	<p>筋力アップ</p>	<p>幸福感を感じる</p>	<p>ストレス解消</p>
----------------	----------------	----------------	--------------	----------------	---------------

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに注意!

石川県医師会のHPによると、野々市市内での新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの診断数が増加傾向にあります。本校でも、先週2年生の1クラスで学級閉鎖を行いました。校内の感染者数は、先週よりも落ち着いていますが、まだまだ流行は続きそうです。

繰り返し伝えていますが、朝から「のどの痛み」「咳」「強いだるさ」などの風邪症状がみられる場合は、無理に登校せず自宅で様子を見てください。保護者の方も、お子さまが1日を通して学校で過ごすことができる体調なのかを確認して、学校に送り出していただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

備えあれば憂いなし 大人になっても必ず用意して持ち歩くものです

知って
おきたい

生理の心得

赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン	生理用ショーツ	痛み止め
---------	---------	------

量が多い日は2～3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物!

痛み止めは強い痛みになる前に飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。

～好きなポーチに安心を詰め込んで、カバンに入れておこう～