

My☆health



R7.2.3 川北中学校 保健室

2月の保健目標

感染症を予防しよう



地球が太陽のまわりを1周するのに約1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のために、今年は立春が2月3日になりました。暦のうえでは春になりますが、まだしばらくは寒さが続きます。服装を上手に調節しながら、今月も元気に過ごしましょう。

花粉症の季節がやってきました

今年は花粉の飛散量が多いという予測があります。保健室でも、『花粉を感じる…』という生徒が来室することも。早めに対策をしていきましょう！

人体は体内に花粉が入ると、くしゃみや鼻水、涙を出して、花粉を体外に出そうとします。それが必要以上に起きるのが花粉症です。

スギ花粉は飛散開始から1週間後くらいから量が増え始め、その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する時期です。

こんな日は、花粉がよく飛ぶので注意しましょう。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☀️ 風が強い
- ☀️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2~3日続いた後

花粉症対策

3つのポイント

- 👉 体や衣服につけない
- 👉 家の中に持ち込まない
- 👉 体の中に入れない

つるつるした素材の服を着る



マスク・メガネをする



手洗い・うがいを



洗顔する



帽子をかぶる



家に入る前に花粉を払い落とす



天気予報で花粉の量をチェックする



毎年、症状が強く出る人は、早めに病院を受診しましょう。花粉の飛び始めの時期から治療をすることで効果が十分に発揮されるので、今の時期からの受診をお勧めします。



保護者の方へ

★日本スポーツ振興センター災害給付の申請について

学校でのケガ（登下校含む）で受診し、医療費が1500円以上かかった場合、給付対象となります。申請忘れはありませんでしょうか。初診から2年が経つと申請ができなくなりますので、手続きに必要な書類やご不明の点がありましたら学校まで連絡をお願いします。



★『発育のようす』を配付します

今週中に『発育のようす』（緑色）を配付します。学期ごとのお知らせになりますので、ご家庭で保管をお願いします。お子さまの発育等で気になることがございましたら、お気軽に保健室までお知らせください。



朝はスムーズに 起きられますか？

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。

起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの

分泌が抑制され活動モードになると言われています。



★冬は太陽の光が弱く、生活リズムがくずれやすい時期です。決まった時刻に起きて、スムーズに活動を始められるよう、早起きの工夫をしてみましょう。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



♥ 公立入試や期末テストに向けて、しっかり体調管理をしましょうね。がんばろう！ ♥