

平成29年2月8日

保健だより 2月

日出学園中学校・高等学校 No.152

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日でした。立春を過ぎて初めて吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。まだまだ凍える寒さが続いています。暦上では春が確実にやってきているのが分かりますね。

「春一番」の吹く頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。気温の変化に合わせて、室温や衣類の調整など工夫をしましょう。

先月は中学2年生の中でインフルエンザやインフルエンザ疑いで欠席が増え学年閉鎖・学級閉鎖となりました。2月に入っても千葉県内で感染拡大していますので注意をしましょう。感染予防として継続してほしいことは、手洗い・うがい・咳エチケット・マスク着用・教室の換気です。また、基本的なこととして、規則正しい生活を送ることも大切です。自分のためだけでなく、みんなのためにも気をつけましょう。

この寒い時季、

こころも冷えていませんか？

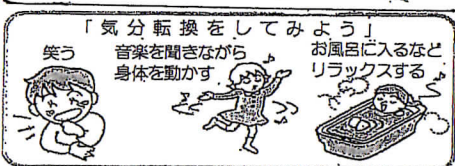
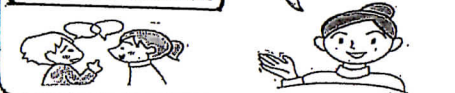
自分のやったことをほめられる、辛い時に共感してもらえると、嬉しかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。でも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、少し立ち止まって相手のことを考える...そういうことを心がけていきたいですね。

悩み・不安・焦り・ストレスが溜まって
元気がなくなると...

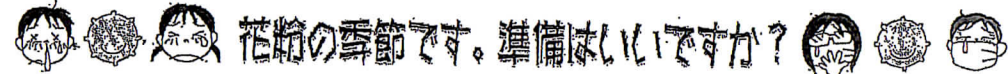


ストレスには良いストレスもあります。それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス」のことです。自分に合った方法でストレスと上手に付き合っていきましょう。

おうちの人や友だち、先輩など話せる人に話してみよう。
誰にも話せないときは担任の先生に話したり、保健室へ来てくださいね。



感動的な映画をみたり、本を読んだりして、涙を流すこともストレスを減らせます。泣くのは悪いことではありません。



千葉県の発表によると、平成29年春のスギ花粉量は、昨年の0.8倍程度で過去10年間の平均値の0.94倍に相当し、県内のスギ林で生産される花粉量は例年と比較して同程度になると予想されています。

★花粉症と風邪を見分けるには？

花粉症と風邪が流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。



◎くしゃみ→花粉症は連続して出る。

◎鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、風邪では粘度の高い鼻水が出る。

◎鼻づまり→風邪に比べて、花粉症の鼻づまりは頑固で長引く。

◎その他の症状→花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。風邪では発熱やのどの痛みなどがみられる。

◎期間→風邪は1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。

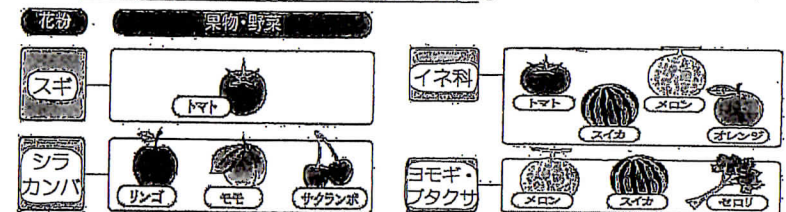
★みなさんの中に「口腔アレルギー症候群」の人はいませんか？

シラカンバ、イネ科、スギ花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中が痒くなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群(OAS)」という症状もあります。

果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみ、中には、アナフィラキシーショックと呼ばれるショック症状を起こすこともあります。

このような症状がある場合には医療機関を受診し、アレルギーの原因となる食物を確認し避けるのが基本です。ただ、口腔アレルギーを起こす果物や生野菜のアレルゲンは熱に弱く、加熱すれば食べることができることもあります。お医者さんに相談してみましょう。

○ 関連があると言われている果物・野菜 ○



♥ 保健室からご挨拶 ♥

このたび養護教諭の齋藤は2月27日(月)から産休に入ることになりました。今学期に入ってから妊娠していることに気付いて「おめでとう」、「頑張っね」と声をかけてくれる生徒もいて、嬉しい気持ちで過ごしています。

保健だよりや保健室での会話を通じ、育ててくれている保護者に感謝の気持ちを持ち、伝えることの大切さを話したりしてきました。しかし、妊娠して感じたことは、その気持ちと同じくらい保護者もみなさんが元気に育ってくれていることを嬉しく思い、また、みなさんのことを大切な存在だと思ふ気持ちを持っているということです。

中高生のみなさんは保護者に対して、「嫌だな」、「ほっといてよ」と思ったりすることもあるかもしれません。でも、その時は、このような保護者の気持ちを思い出してほしいと思います。

齋藤美保より

