



香川県立高松養護学校
保健室
令和5年2月号

寒さが厳しい日が続いていますね。2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、風が強いので、竜巻などを引き起こすこともあり注意が必要です。そして、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多いので、油断せずに寒さ対策を続けて、体調を崩さないように気をつけましょう。

2月の保健行事

月 日	項 目	対 象
2月1日(水)	体重測定	高等部
2月2日(木)	体重測定	中学部
2月3日(金)	体重測定	小学部
2月13日(月)	学校保健委員会	
2月14日(火)	生徒保健委員会	対象者
2月21日(火)	フッ素塗布	希望者

スクールカウンセラー来校日

2月16日(木)13:00~15:30

いけのうえみ な
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



○ 感染症予防を続けよう

今年度は、新型コロナウイルス感染症だけではなく、ウイルス性胃腸炎や数年ぶりにインフルエンザも流行していますね。冬は様々な感染症が流行しやすい季節ですが、基本的な感染症予防のポイントはどの感染症も大きく変わりません。『こまめに換気をする』、『手洗い・うがい・マスクをする』、『生活習慣を整えて免疫をつける』ことが感染症を予防することにつながります。まだまだ寒い日は続きます。換気や手洗いがしづらい季節ですが、意識して感染症予防をするようにしましょう。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

手洗いのタイミング

- ・外から教室や自宅に入った時 ・食事の前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時 ・掃除の後
- ・料理の前後 ・共有のものを触った時 ・トイレの後



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす!



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う!

○ 花粉症ってなに？

花粉症はアレルギーのうちのひとつです。花粉症とは、体に害のない花粉に対して、体から花粉を追い出そうと免疫機能が過剰に働き、アレルギー症状を起こすことを言います。すべての人が花粉症になるわけではありませんが、最近は花粉症を発症する人が増えています。



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



花粉症の症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉症対策を始めよう

花粉症対策には、花粉を『つけない』、『落とす』ことが有効です。花粉症の症状が強い場合は、耳鼻科を受診し、薬をもらいましょう。

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周り特に丁寧に洗おう。

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてみましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



こころの鬼を追い払おう