

ほけんだより 2月

冬野菜の小松菜は、厳しい寒さにたえるうちに栄養たっぷりの野菜に育つそうです。

皆さんも4月の頃と比べるとだいぶ落ち着いて学校生活が送れるようになってきました。今まで頑張ってきたことが、実になってきましたね。

立春になったとはいえまだまだ厳しい寒さが続きます。2月15日(金)から1,2学年末考査も始まりますので油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



1月24日(木) 学校薬剤師さんによる学校環境衛生検査が行われました。

暖房を使用している室内の二酸化炭素濃度の測定をしました。

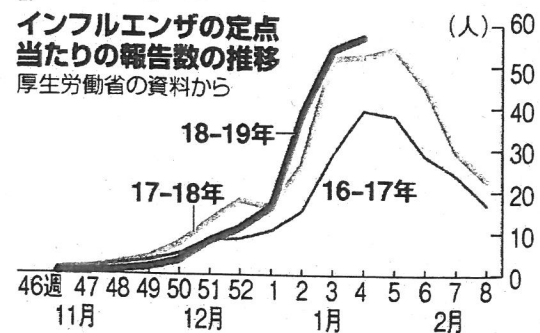
検査結果

室温	24℃	10分間換気後の室温	20℃
湿度	35%	10分間換気後の湿度	30%
二酸化炭素濃度	2000ppm超え	10分間換気後の二酸化炭素濃度	1000ppm

二酸化炭素基準1500ppm未満

インフルエンザも流行しています。休み時間は窓を開けて換気しましょう。

インフル過去最多、推計222万人 A型2種同時に流行



インフルエンザの大流行が続いている。厚生労働省は1日全国約5千ヶ所の定点医療機関から最新の1週間(1月21~27日)の患者数が、1ヶ所当たり57.09人だったと発表した。また、全国の推定患者数は約222万6千人で前週から約9万6千人ふえた。

2月1日 毎日新聞DIGITAL より

花粉症の季節がやってきました。

2019年春花粉情報

スギ・ヒノキの花粉飛散量は、2018年春の花粉飛散量と夏の気象条件から2018年よりやや減少する地域がありますが、過去10年間の平均と同じくらいかやや多くなると予想されています。

2019年春のスギ花粉の飛散開始は現時点で、2月上旬から中旬と予想されています。



花粉症とは

ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか? 追い出すか?」と考えるしくみがあります。

花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ」と判断して花粉を外へ追いだすために、鼻水や涙で洗い流そうとしたり、くしゃみで外に追い出そうとしてつらい症状となって現れます。



花粉症の予防として

① 帽子、マスク、メガネを着用する。

花粉の侵入を約1/3~1/6に減らすことができるといわれます。花粉が飛び始める前から着用すると花粉症の予防にも効果があります。

また、帽子の着用は、髪の毛に花粉が付着するのを防ぎます。髪をまとめて縛っておくのも花粉が付着するのを防ぎます。

② ツルツルした素材の服を着る。

ウールやフリースなどの素材は花粉が付着しやすいため、花粉症の時期は花粉が付きにくいポリエステル・ナイロンなど表面がツルツルした素材が、おすすめです。

③ 天気予報で花粉の飛散状況をチェックする。

④ 家に入る前に服や髪に着いた花粉を落とす。

⑤ 家に帰ったら手洗い・うがいや目や顔を洗って花粉の付着を防ぐ。



帽子、マスク、メガネをする



ツルツルした素材の服を着る



天気予報で花粉の量をチェックする