

ほけんだより 3月

学年の締めくくりの月です。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。



2月13日(木)学校保健委員会が開催されました。

学校医の蛭田先生、学校歯科医の牛来先生、学校薬剤師の小野先生に参加いただき、本校での健康課題を本校の実情を踏まえながら、生徒の日頃の生活と体の不調との関係性についてのアドバイスを三人の先生方から頂きました。

○学校医の先生からのアドバイス

病気はそもそも生活習慣病とも言われているように、その人の生き方も影響している。基本的な生活習慣を学生時代にきちんと身に付けることが大切である。

○学校歯科医の先生からのアドバイス

「本校の生徒の中によく炭酸水を飲んでいる生徒を見かけます。歯には悪いと思うので。」との意見が教員から出され、学校歯科医の先生からは、コーラなどの炭酸飲料は酸性溶液であるため、歯は酸性に弱く、歯を溶かしやすいため飲んだらせめてうがいをするよう指導してほしい、と助言を頂きました。

そろそろ花粉症の季節です。

花粉情報2020によると、2月上旬に九州、四国、東海、関東の一部からスタートして、近畿、長野、北陸、東北では例年並みか、例年より少し早く花粉が飛び始めるところがあるとの見通しでした。

2020年スギ、ヒノキの花粉飛散量は、2019年春の花粉飛散量と夏の気象条件から、例年並みだった昨年春と比べると少ない地域が目立ちそうです。

過去10年の平均と比較しても東北地方や関東地方では、昨年の50~80%程度の子予想ですが、一方中国、四国、九州の一部では、100~180%の予想になっています。

NPO法人花粉情報協会より

飛んできます スギ花粉 花粉症対策の基本は とにかく花粉を避けること!

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておくて効果大!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのすきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように
注意しよう
症状が悪化します

かぜは花粉症だかわかんない! もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう!

新型コロナウイルスについて

感染経路は

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳などの飛沫によるもの。「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触れることによって起こる。「接触感染」

感染したかもと思ったら

以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談してください。

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く。
- ② 強いだるさや息苦しさがある。

※重症化しやすい基礎疾患がある人は、上記の症状が2日程度続いたら、かかりつけ医や近隣の医療機関に相談してください。

感染予防のためにできること

インフルエンザ等感染症の予防方法と変わりありません。

基本は、石けんでの手洗い、うがい。アルコール消毒。

マスクの着用や咳エチケット、人込みを避けるなど。

※新型コロナウイルス感染症は、治癒するまでの間、学校保健安全法第19条で出席停止となります。罹患した場合は学校に連絡してください。

文部省科学省総合教育局より抜粋