

## 学校保健委員会が開催されました

2月4日（木）、本校で学校保健委員会が開催され、今年度の活動の反省や来年の計画を立てました。さらに今回は、校内のコロナ対策について学校医の蛭田義宗先生（ひるた内科医院）と学校歯科医の牛来慎太郎先生（ごらい歯科クリニック）にアドバイスを頂きました。

### ★感染症の予防にとっても歯みがきは重要

【学校歯科医より】感染症予防からも歯磨きは積極的にやったほうがよい。感染症予防のためにも、歯科医で専門的な口腔ケアをすることは重要。学校で歯磨きをする場合、時間や場所を工夫して飛沫感染に気をつけること。

### ★コロナと花粉症の見極めるには

【学校医より】例年花粉症の症状があるかどうか、主な症状が咳やくしゃみか、症状がどのくらいの期間続いているかなどを確認するとよい。

## 花粉症の季節がやってきました・・・。

日本気象協会によると、スギ花粉の飛散開始は、九州から関東まで例年並みか早く、北陸や東北は例年並みとなる見込みです。スギ花粉飛散のピークは、東北地方では3月中旬から下旬にかけて飛散のピークになるとの予報です。

\*新型コロナウイルス感染症と花粉症の症状の違い\*

	コロナ	花粉症
主な症状	発熱 倦怠感 せき くしゃみ 嗅覚障害	鼻水 鼻づまり くしゃみ 目や鼻がかゆい
重症の場合	呼吸困難など	発熱せき倦怠感など

※例年と花粉症の症状が違ったり、かゆみがないのに熱や倦怠感があるような場合などは、自分で判断せず、かかりつけ医などに電話で相談し、指示を受けましょう。



# 戻ってきたよ2月

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせるようにと願って付けられました。寒い日が続きますが、積極的に運動してウイルスに負けない体を作りましょう。



## イライラと上手に付き合おう

このところちょっとしたことで、「イライラ」していませんか？思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツツしたり・・・。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。クールダウンの方法を知って、うまく「イライラ」と付き合っていきましょう。

イライラ...としたときのクールダウン

その場を離れる  
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える  
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

ゆっくり呼吸をする  
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる  
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

※保健室でも皆さんの悩みや不安に寄り添って行きたいと思っておりますので、何か心配事があれば来てください。