

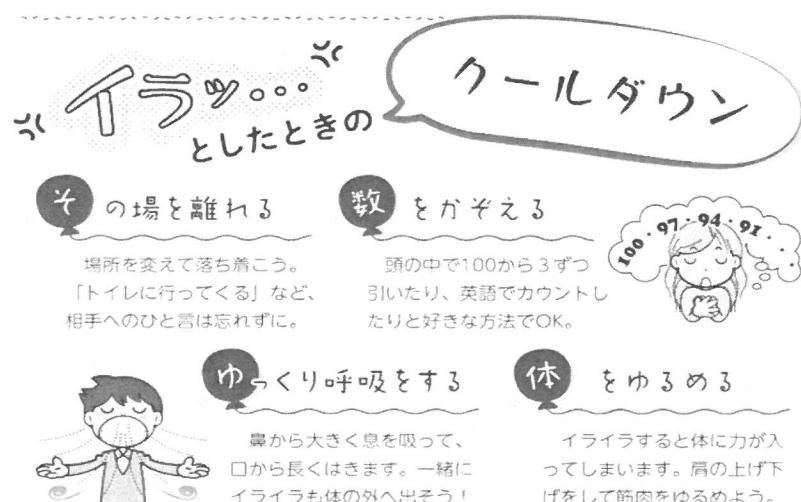
冬から春へ 梅見月 2月

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ッとしたとき…。「怒り」は誰の心にあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなってしまい、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。



※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いますので、何か心配事があれば来てください。

令和3年2月12日(金) いわき翠の杜高等学校 保健室発行

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、主な症状が咳かくしゃみか、症状がどのくらいの期間続いている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 やみ 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。