

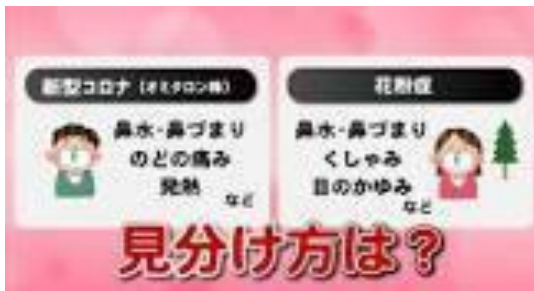
先週末から春を感じるような暖かな日が続いています。春先の気候を「三寒四温」と言うことがあります。元々は冬の気候を示す言葉だったそうですが、日本では早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、低気圧が通過し寒気が流れ込んで寒くなった後、高気圧に覆われて暖くなり、周期的な変化を繰り返すため、寒暖の変化がはっきり現れる春先に用いられるようになったそうです。

3月は季節の変わり目で、日々の気温や体感の変化が大きくなります。朝晩の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期でもあります。上手に体感温度の調節をするようにしてください。

また、花粉の飛散も本格的になります。花粉症とオミクロン株は症状の見分けが難しく、鼻水・咳・だるさ・くしゃみなどの症状は共通しています。区別できる症状は「目のかゆみ」は花粉症ではよくみられる症状ですが、コロナの場合はほとんどないそうです。また、「鼻水」もオミクロン株では粘り気のある黄色や緑のものになりやすい傾向ですが、花粉症はサラサラした、水っぽい鼻水が特徴的です。

「のどの痛み」についても、オミクロン株ではイガイガとした「痛み」がメインであるのに対して、花粉症では「かゆみ」「不快感」というような、痛みとは少し違った症状になるそうです。

毎年花粉症の症状が出る人は早めに対策をすることが大切です。花粉症の症状で顔を触ることが増えると感染のリスクも大きくなります。



コロナと花粉症の主な共通点と違い

コロナ	共通点	花粉症
発熱 のどの強い痛み	鼻水 せき だるさ くしゃみ	目のかゆみ のどの違和感 (かゆみ、イガイガ)

※専門家などへの取材を基に作成

感染力が強いがPCR検査で検出しづらい「ステルスオミクロン株」が広がっているとの報告もあり、街中には無症状の感染者や濃厚接触者がどこにでもいる状態になっています。感染者数はピークを超えたようですが、いつ自分が罹ってもおかしくない状態は続いています。春休みも引き続き感染症対策を続けてください。毎朝の検温と健康カードへの記入は春休み中も続きます。

日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校管理下のケガについて日本スポーツ振興センターから給付金が支給されます。給付金を受け取るには学校からの申請が必要です。申し出がない人や、書類を受け取って保健室に提出していない人は手続きをするようにしてください。特に病院で書いてもらう書類がないと申請できません。申請の期限は2年ですので、未提出の書類がある場合は忘れずに学校に提出してください。

また、3年生で「申請したが給付金をまだ受け取っていない」という人は、現在学校に届けているゆうちょ銀行の口座に振り込むことになるので、給付金が振り込まれるまでは口座を解約しないようにお願いします。中学校でのケガでの受診が卒業後も継続する場合は進学先から申請してもらう必要がありますので、該当する場合は必ず保健室に連絡してください。

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかつたり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



1年間ありがとうございました

