

保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H29. 2. 6 (月)



2月4日は「立春」でした。立春は、春の始まりと言われ、この日を過ぎて最初に吹く強い南風を「春一番」といいます。そして、寒い日と温かい日が交互にやってくるようになります。春はもうすぐそこですね。

東京都内のインフルエンザの流行が警報レベルとなりました。練馬区内の小中学校でもインフルエンザによる臨時休業措置をとった学校が多くありました。

本校においても1月中旬からインフルエンザによる欠席が数名でています。今のところ大きな流行の兆しはありませんが、インフルエンザはあっというまに感染が広がります。油断せずに1人1人がしっかり予防していきましょう。



～ 保護者の皆様 ～

◇朝の健康観察をお願いします

朝、いつもより寝起きが悪い、食欲がない、頭痛、腹痛、だるさ、寒気などの症状がある場合は、登校前に検温をしてください。熱がない場合でも、症状の強いときは無理して登校させず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先させてください。

◇「アレルギー問診票」の提出をお願いします（1、2年生）

2月6日（月）に平成29年度用の「アレルギー問診票」を配布しました。引き続き、安全で安心な学校生活を送れるよう生徒の状況を把握したいと思います。2月9日（木）までに学校へ提出をお願いいたします。

そろそろ花粉の季節がやってきます！

今年の花粉の飛散予測が発表されました。（東京都福祉保健局HPより）飛散開始は2月15～18日頃とされ、飛散量は例年並みとなる見込みだそうです。

花粉症の症状がひどいと、勉強やスポーツ、何をするにもつらくてなかなか集中できません。症状が出る前に医療機関を受診し、薬を飲むと症状が緩和すると言われています。毎年花粉症で悩んでいる人は、今の時期から予防対策に取り組みしましょう。

マスク

花粉を吸い込む量を大幅に減らすことができます！



洗顔

外から帰ったら、手洗い・うがいと共に洗顔をすると効果的です！



帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広いツルツルした素材の物がおすすめです！



○●○ 涙の豆知識 ○●○

悲しい時に涙が出るのはどうしてでしょうか？

涙が出るしくみには「自律神経」という神経が関わっています。

自律神経は自動的に心や体の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は“休む神経”と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。人は悲しい気持ちが強いと、脳が心や体に良くないと判断して、リラックスさせようと副交感神経が働き、目から涙がでるのです。

悲しい時は、我慢せずに涙を流すことが私たちの心や体にとって良いことなのですね。

