

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年2月3日

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆を書いて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日といえば、、、！」そう、前日の2月3日は節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！



2月の保健目標：心の健康について考えよう！

「にぎればこぶし ひらけばてのひら」

手は、固く握れば拳となり、人に危害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる…という意味のことわざです。

いずれも同じ人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きい声で応援したり、あたたかい言葉かけで相手を励ますことができます。逆に心のないひとことは相手を落ち込ませたり、傷つけたり、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変

させる「言葉」。今日、あなたはどんな言葉を自分の周りの人たちにプレゼントできましたか？



「ヤバイ」はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・こわい
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを
考えてみませんか？

始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！



落とす



家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



続けよう 手洗い・換気

保健委員会では1月31日(火)～2月22日(水)の期間に「健康調査」を行います。朝の学活で、頭痛や腹痛などの体調不良の生徒がいないかどうかを確認します。コロナもインフルエンザも、寒い日が続くこの時期は、まだまだ油断はできません。体調が悪い人は早めに保健室に相談に来てください。

また、集団感染の予防のために、換気を積極的に行います。寒いですが休み時間には廊下側のドアと校庭側の窓を1か所を全開にして換気を行いましょ。



1月26日に学校保健委員会が開催されました！ 学校医の先生方、学校関係者、PTA 役員の皆様が集まり、3年ぶりに八坂中学校の生徒の様子や健康課題について話し合いました。

★眼科校医 三輪先生より★

目の健康について スマートフォンなどの使用は就寝前の1時間は控えたほうが良い。寝る直前までの使用は睡眠に悪い影響を与える。目や脳をしっかりと休ませることが大切。



私の歯と一生、一緒

★歯科校医 中山先生より★

予防歯科について 4月より東京都では高校生の医療費が無料になる。歯が痛くなくても予防のためのフッ素を塗ってもらうなど3カ月に1回程度、定期的に通院すると予防になる。



スマホ・パソコンは使用時間を決めよう