



ほけんだより 2月

平成 28 年 2 月 1 日

我孫子中学校

保健室

厳しい寒さが続いていますね。2月4日は“立春”で暦の上ではこの日から春となり、徐々に春の訪れを感じるといわれています。体調の変化に気を付けながら、暖かい春を迎えたいですね。

千葉県ではインフルエンザの流行シーズン入りが発表されています。これからの流行に注意が必要です。毎日を元気に過ごすために手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケットを各自心がけていきましょう。

ストレスと上手く付き合う方法を考えよう

ストレスとは…ストレスのもとになる様々な刺激「ストレッサー」を感じることで、心や体に変化が現れる現象です。ストレスには良いものと悪いものがあります。良いストレスとは、自分を成長させたり充実感や満足感を得たりするための刺激で人生を豊かにするものです。一方、悪いストレスとは自分を過剰に追い込み、悪い方に物事を向けてしまう刺激で心と体に影響を及ぼすことをいいます。

ストレスの原因「ストレッサー」

ストレッサーとなるものは身体的な原因と精神的な原因の2種類に分かれます。

《身体的ストレッサー》



激しい運動 食べ過ぎ 睡眠不足 パソコンやゲーム …など

《精神的ストレッサー》



イライラ 怒り 友人関係 失敗 進級・進学 …など

大切なことはストレスコーピング

ストレッサーに上手く対処しようとすることを「ストレスコーピング」といいます。良くないストレスはストレスコーピングで軽くしたり減らしたりしましょう。

【ストレスコーピングの方法】



身近な人に相談する 十分な睡眠 音楽を聴く 軽い運動 など

あなたのストレスコーピングの方法は何ですか？

どんなときにスッキリしますか？
幸せを感じますか？
考えておこう♪

朝、健康観察をしましょう～まだまだ感染症に注意が必要です。朝の健康観察をしっかり行いましょう～

【1.体調が悪いかも！？と思ったら】

家で体温を測ります。おうちの人がいる時は、体調が悪いことを伝えましょう。

37.5℃以上ある場合は、インフルエンザの可能性があるので病院を受診しましょう。微熱がある場合は、学校で熱がでる可能性もあるため、家でゆっくり休養することをおすすめします。

【2.家族につながる連絡先を聞こう】

登校した後、体調が悪くなることもあります。おうちの人から連絡を取ることができる連絡先を聞いておきましょう。



花粉症シーズン迫る！



～2016年 花粉情報～

春のスギ花粉の飛散開始は、東日本では例年より早いところが多い見込みです。そのため、2月上旬に花粉のシーズンが始まるといわれています。1・2月の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早まる傾向にあることから、例年より早い飛散が予想されます。花粉の飛散数については例年並みか例年より少ないと予測されています。早めの対策を心がけましょう。

【日本気象協会HP 参照】

《なぜ？それとも花粉症？CHECK！》

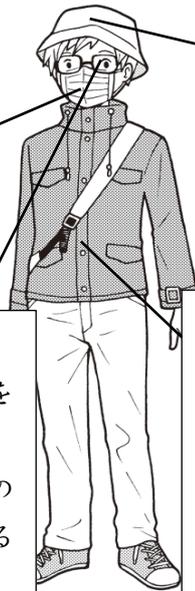
- 熱はない
- 鼻水は透明でサラツとしている
- くしゃみが続き、連続して出ている
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- くしゃみ・鼻水・鼻づまりが2週間以上続く

当てはまる項目が多いほど花粉症の可能性ががあります。耳鼻科等を受診してみると良いでしょう。

花粉をブロックする外出時の服装

マスク

…吸い込む花粉量
1/3～1/6 に減ら
します。しっかり
鼻と口を覆って
装着しましょう。



帽子

…花粉が髪に付く
のを防ぎます。髪
の長い人はまとめ
ましょう。

眼鏡(ゴーグル)

…目に入る花粉量を
1/3に減らします。
コンタクトの人この
時期は眼鏡を使用す
ると良いでしょう。

ツルツルした素材 の上着

…ナイロンや綿が
素材の上着は花粉
が付きにくくおす
めです。

花粉症予防のポイント！

【屋内へ入るとき】

髪の毛や衣服についた花粉を
よく払い落としてから入る



【家に帰ったら】

手洗い・うがい・洗顔をし、
清潔なタオルで拭く



※体調を崩すと症状が悪化することもあります。

毎日の体調管理に気を付けましょう。

また、毎年重症化しやすい人は、早めの対策を
心がけましょう。

～保健委員より～

換気点検に協力していただき、ありがとうございます。
教室内の汚れている空気を新鮮な空気と入れ替えることで
勉強にも集中できる環境になると思いますが、またウイルスや細菌
を外へ逃がし感染症予防にもつながります。

1月下旬から徐々にインフルエンザの人が増えてきたので今後の流行
を防ぐために積極的に換気を行いたい。

