

保健だより 2月号

春日部市立豊野中学校
保健室
令和3年2月

3学期が始まってからあっという間に1か月が過ぎてしまいました。2月は日数が少ないことから「逃げる2月」と言われています。2月を悔いなく過ごせるように、体調管理を怠らず、入試や進級、進学など新しい1歩に向けて準備を始めましょう。

花粉症の主な症状 コロナ禍での花粉症のシーズン到来！ 目や鼻をさわることに気を付けて



今年の花粉飛散開始予測は、2月上旬からで、飛散する花粉の量は去年の約2倍とみられています。目や鼻をこすることで感染症のリスクが高まったり、くしゃみをするので飛沫を飛ばしたりする可能性もあるので注意が必要です。

コロナ禍における花粉症対策

- ①手洗いや消毒をこまめにする。
- ②花粉症の市販薬を買って服用する。
- ③症状が出ている人は医療機関で治療を受ける。
- ④くしゃみなどでマスクが汚れてしまったときのために複数マスクを持ち歩く。
- ⑤目元をガードしてくれる花粉対策用の眼鏡を活用する。

※花粉症の初期症状と新型コロナウイルスの症状は似ている点があります。判断がつかない場合は医療機関を受診しましょう。

空気検査を行いました



2月4日(木) 学校薬剤師の滝沢先生が来校し、学校環境衛生検査(空気検査)を実施しました。今回検査したクラスは1-5、2-2、3-3、3-4です。どのクラスもしっかりと授業中の換気が行われていたため、基準値(二酸化炭素 1500ppm)を大きく下回り、「空気の状態は適正である」との好結果をいただきました。昨年度は、窓を閉めている状態での検査だったため、換気の大切さがよくわかります。

換気しよう!	二酸化炭素 (CO ²)	
	今年度	昨年度
1-5	500ppm	【1-1】 1200ppm
		【1-2】 1900ppm
2-2	250ppm	【2-3】 1100ppm
3-3	500ppm	【3-1】 1800ppm
3-4	500ppm	

※換気により教室などが寒い時は、防寒着を着て体調管理をしましょう。

受験生のみなさん もうひとふんばり!

睡眠時間はしっかりと確保して!

睡眠不足は集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ゾゾゾゾ!

不調のときはあせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...



あなたのこころ、元気ですか?

《いまの気持ちはどんな感じ?》



《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



「よいストレス」もある??

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい/よくない』が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。