



令和2年度もいよいよ最後の1ヶ月となりました。感染予防を継続し、一人一人が健康に注意して生活してきた1年だったと思います。今後は、新型コロナウイルス感染症の予防接種も始まり、新たな動きがあると思います。アンテナを高くして、正しい情報を収集していきましょう。保健室からも随時発信していきます！！

花粉症とコロナウイルス

これから花粉症シーズンがやってきます。花粉症とコロナウイルスの一般的な症状を紹介します。

症状	花粉症	新型コロナウイルス
くしゃみ	頻回。何度も出て、止まらないこともある。 強風や晴天の日に症状が重い。	出ることもあるが、頻回ではない。
鼻水	透明でサラサラ している。水のようにスーッと流れてしまう。	粘りけが強く、黄色や黄緑色 をしている。
鼻づまり	よく詰まる。	基本的には鼻づまりはない。
せき	出る場合もある。	カラ咳(コンコンと聞こえる、乾いた咳) が出る。
のど	痛い場合もある。	強い痛み を感じる。
熱	アレルギー症状が出始める頃に 微熱が1~3日出ることがある。	高熱 が出る。1~7日と、個人差が大きい。
だるさ	感じる場合があるが、 動けないほどではない。	体を動かさなくなるほどの強いだるさ を感じる。
目	強いかゆみ を感じる。 目やにが出たり、充血 したりする。	症状はない。
味覚・嗅覚	一時的に感じにくい場合がある。 鼻づまりの解消とともに改善する。	味やにおいを感じにくくなることもある。 長期的に続く。
息苦しさ	鼻づまりで一時的に息苦しく感じることもある。 鼻づまり解消で改善する。	呼吸苦を感じ、 命に関わることもある。

紹介している症状は一般的なものです。自己判断せず、「なにかおかしい」と感じたら、かかりつけ医や感染症相談窓口に連絡しましょう。(コールセンターTel0570-052-092 24時間対応)

毎年、花粉症の症状が出る人は、感染症と区別するためにも早めに受診をしてください。体質に合った薬を処方してもらうことで症状が和らぐだけでなく、周囲も安心して一緒に過ごす事ができます。

3月3日は「耳の日」です

耳は、音を聞くだけの器官ではありません。体のバランス感覚や方向を知るために必要な期間です。ちょっとしたことで傷ついてしまうので、大切にしましょう。



耳介から外耳道を通して入ってきた音は鼓膜をふるわせ、その振動は中耳の耳小骨から、さらにその奥にある内耳の蝸牛へ伝わっていきます。蝸牛では振動を電気信号に変え、それが聴神経から脳へ伝えられて、私たちは「聞こえた」と感じます。

こんなことに注意しましょう

耳を強く引っ張ったり叩いたりしない。



鼻をかむときは、片方ずつ静かに。

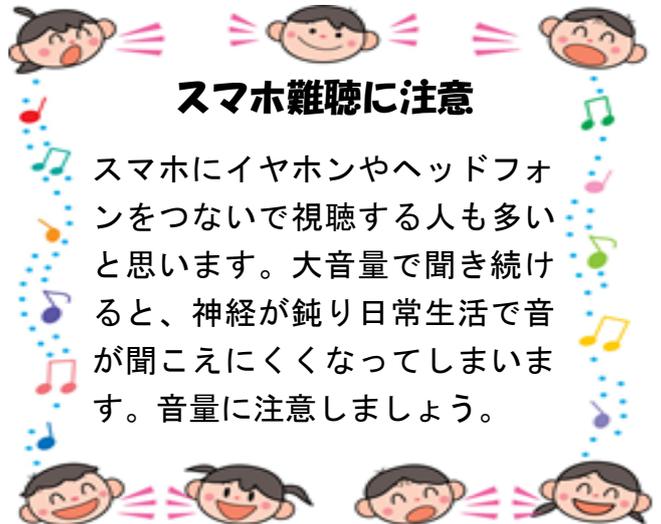


耳のそばで、大きな音や声を出さない。



スマホ難聴に注意

スマホにイヤホンやヘッドフォンをつないで視聴する人も多いと思います。大音量で聞いていると、神経が鈍り日常生活で音が聞こえにくくなってしまいます。音量に注意しましょう。



いかり刻む。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--

登校時間ギリギリに慌てて到着する生徒が多くなっています。寒さで布団から出るのがイヤだなと感じる朝もありますが、決まった時間に起きる習慣を身につけましょう。特に3年生は入試に向け、朝活しましょう!!