

1月 保健だより

令和6年度
田野中学校
保健室発行

あけましておめでとうございます。

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもにこにこ笑って暮らしている家には幸運が舞い込んでくるという意味で、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が、笑うことで活性化したり、落語を聞いた後、患者の痛みが軽減したりするという報告もあります。今年一年、「よい笑い」を増やして免疫力を上げ、感染症にも負けない体作りをしましょう。

特に3年生は、よい体調で受験当日を迎えてくださいね。



手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



今から準備・対策を・・・花粉症

「1月だから花粉はまだ・・・」と思うのも無理はありませんが、花粉症は、敏感な人や症状が重い人は1月ごろから出始めます。報道されるスギ花粉の飛散開始日は「1cmあたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日」とされています。

田野中でも毎年、目の充血やかゆみ、鼻水が止まらないなどの花粉症の症状がつらくて、早退する生徒が見られます。本格的な飛散が始まる前でも、上記のような症状が出たら、早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ。

また、鼻をかんだり眼を拭いたりしたティッシュペーパーは、ビニール袋に入れて袋の口を縛ってから、学校のごみ箱にすててくださいね。

