

保健だより

令和7年2月3日（月）
多摩市立落合中学校
保健室 2月号

2月3日は「立春」です。春の気配が訪れる日だと言われてはいますが、まだまだ寒さは続きそうですね。今年度も残り2ヶ月を元気に過ごしましょう。

つらい花粉症を乗り越えよう！

花粉が飛び季節になり、花粉症の人にはつらい時期になってきました。花粉症の症状を和らげる方法を紹介します。ぜひ実践してみてくださいね。

- ①マスク・眼鏡で鼻や目に入る花粉を減らす。
- ②表面がツルツルした素材の帽子やコートを身に着ける。
- ③家に入る前に体についた花粉を払い落とす。
- ④窓や戸をなるべく開けない。洗濯物を外に干さない。
- ⑤受診してお医者さんに相談、薬を処方してもらう。
- ⑥花粉症を抑えるツボを押してみる。

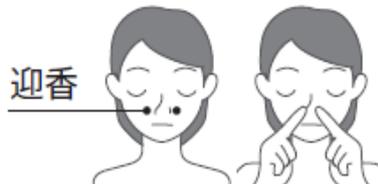
鼻詰まりと目のかゆみ



ツボ名:印堂 (いんどう)

場所は眉と眉の間にある。親指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら20回くらい小さな○を描くように。

鼻詰まり



ツボ名:迎香 (げいこう)

場所は小鼻の横、鼻孔のすぐ外側にある。中指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら20回くらい小さな○を描くように。

目のかゆみと涙



ツボ名:承泣 (しょうきゅう)

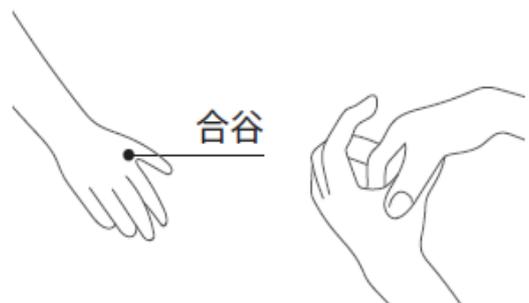
場所は瞳孔の真下にある。中指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら20回くらい小さな○を描くように。

以上のツボと組み合わせて、花粉症への効き目がアップ

ツボ名:合谷 (ごうこく)

場所は、手の背面の親指と人差し指の間にあるツボで、親指と人差し指の骨の合わさるところのくぼみにある。なるべく大きく親指と人差し指を開いて、もう一方の手の親指と人差し指ではさむようにして、力を入れて少し痛く感じられるくらい強く押す。

万能のツボといわれ、さまざまな不調に効果があるとされている。頭痛や鼻づまりのとき、免疫力を高めたいときにも効果がある。



室内化学物質測定結果のお知らせ

健康で快適な学校環境の確保を図るため、すべての多摩市立学校が教室等の室内化学物質濃度を測定しています。本校の結果が下記の通りです。測定したすべての教室について基準値以内の結果でしたのでご安心していただきますよう、お知らせします。

室内化学物質濃度簡易測定結果

測定日	測定項目	教室名	教室名	教室名	教室名	教室名	基準値
		第1理科室	第2音楽室	1-1	第1図書室	美術室	
1/15	ホルムアルデヒド	0.00ppm	0.00ppm	0.01ppm	0.01ppm	0.02ppm	0.08ppm 以下であること



まだまだ寒い日、空気が乾燥する日が続いていますね。

頭痛や喉が痛いと訴える人が多くなってきました。こまめな手洗い、水分補給、規則正しい生活習慣を心がけてください。

体調が悪いときは無理をして登校せずに、しっかりと家で休養しましょう。

★★★★★落合中 インフルエンザ情報★★★★★

インフルエンザにかかった人数（週別）

1/8～1/10	2人
1/14～1/17	11人
1/20～1/24	1人
1/27～1/31	0人

※発症後、12時間経過しないと正確に判定がでないこともあります。
陰性であっても高熱が続く場合は再度受診をおすすめします。

高熱以外の症状（微熱、頭痛、腹痛、咳、鼻水、咽頭痛、等）にも注意してください。
この他にコロナウイルスに感染している生徒も数名います。