

ほけんだん 2月

発行日: 令和3年2月10日(水) 新宮東中学校 保健室 文責: 竹内 佑衣

2月に入り、寒暖差の大きな日々が続いています。制服の下に着る服の調節はできていますか?保健室に来室した人の中には、薄着をしている人も多くみられます。自分で天気予報をチェックして、その日の気候に合う服装を選びましょう。

感染症対策 継続中です

福岡県では、緊急事態宣言が発令され続けています。不安を感じている人も多いかもしれません。しかし、身体の距離は離れていても、心は繋がっています。私たちは今まで通り、自助の精神で、感染予防を徹底し、安心ゾーンを守っていきましょう。不安な気持ちが拭えないときは、保健室や相談室、担任の先生など、話しやすい先生に、いつでも相談してくださいね。



※いつ見ても、洋式トイレのフタが閉まっています!
フタを閉めて流している証拠ですね。素晴らしい!
※2月1日現在、インフルエンザ罹患^{ゼロ}者0!
みなさんの日頃の感染症対策の効果です!

もう少し! /

◇東風43号に掲載されたアンケート結果に、課題が明確に現れましたね。「会話をするときの距離」「小聲での会話」、全員で意識し、改善していきましょう!



覚えて実行しよう! 感染予防の3原則

感染源の除去	感染経路の遮断	抵抗力の向上
<p>消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する</p>	<p>手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする</p>	<p>規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする</p>

乾燥に注意!

部屋 加湿器などを使って湿度を40%以上に。

のど □呼吸をやめ、マスクの着用や水分補給を。

「冬は喉が渴かないから、水筒を持ってきていないです!」という人が多いです。冬の空気は乾燥しているため、体の水分は気づかぬうちに吐く息や皮膚から失われていきます。また、喉が乾燥すると細菌やウイルスが体に侵入しやすくなります。意識して水分補給をしたり、濡れたタオルを部屋に干したりするなど、工夫して乾燥を防ぎましょう。

花粉症の季節がやってきます

少しずつ、春の暖かさを感じる日が増えてきました。秋から症状に悩んでいる人もいますが、本格的に花粉が飛来するシーズンがやってきます。感染症対策と共に、花粉症対策にも取り組んでいきましょう。



花粉症のメカニズム

- ①花粉が目や鼻から入ると、免疫システムが花粉を侵入者と認識して、花粉に対抗する抗体を作る。
- ②再び花粉が侵入すると、抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水で洗い流そうとする。



なぜ? 花粉症? セルフチェック表

花粉症	カゼ
何度も出る	くしゃみ
さらっとしている	ときどきある
かゆみが出ることもある	鼻水
ほとんどない	だんだん粘り気が強くなる
	目
	症状はほとんどない
	せき
	よくある

自分はダメな人間だと思えることがある?

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思えることがある?」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では?の数字はどれくらいでしょうか?

日本	? %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

※国立青少年教育振興機構(2015年)『高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-』より