

保健だより 2月



令和6年2月1日
小美玉市立美野里中学校
保健室

2月4日は立春です。日が少しずつ長くなり、土の中では草花が芽をだすための準備を始める季節です。

全国的に新型コロナウイルス感染症がまた増えています。また、近隣の小学校ではインフルエンザB型ができてきているようです。まだまだ油断しないで、感染症対策をしていきましょう。

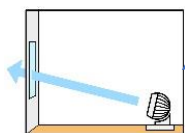
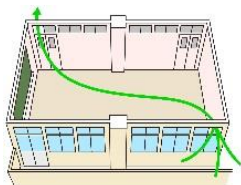
インフルエンザB型の特徴・・・高熱の他に、吐き気や腹痛などの胃腸症状

換気をしましょう

1月23日(火) 2校時に学校薬剤師の木村真理子先生に教室の空気や照度の検査をしていただきました。



1～3年生の各1クラス(窓は片方のみ開いていた)の二酸化炭素濃度は2000ppm。これは基準値(1500ppm コロナ禍の場合は1000ppm)を大きく越えていました。その後、窓を対角線上に開けたところ、すぐに1500ppmに下がりました。二酸化炭素の濃度が高くなると、感染症のウイルスが増えるだけでなく、頭痛や頭がぼーっとして集中力がなくなります。対角線上に窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。



サーキュレーターを窓の方に向けて使用することも効果的

花粉症対策

関東地方は、2月上旬あたりからスギ花粉が飛散し、2月下旬から3月上旬にかけてピークを迎えます。今年のスギ花粉飛散量は、例年と同じかやや多い予測です。

花粉症の人は、症状がでる前から、服薬などの治療を開始するとよいといわれています。特に、3年生は、花粉症のピークの時期が県立高校の受検日頃です。花粉症がひどいと集中力が損なわれますので、早めの対応を心がけましょう。

《花粉が飛びやすい条件》

- 乾燥している
- よく晴れている
- 気温が高い
- 風が強い
- 雨上がり



スクールカウンセラー来校日

- 5日(月) 1日
- 19日(月) 午後
- 26日(月) 午前(今年度最終です)

心の温度計



一人で抱えこまないで、だれかに相談してみませんか?

凍った道・雪道に気をつけて

安全に登下校をしよう

気温が下がった朝など氷が固まっている所は特に危険です。

【こんな場所や行為は要注意!】

- 日当たりがよくない道
- 横断歩道などの白線部分
- マンホールのふたの上
- 車が入り出る歩道
- 急ブレーキをかける
- スピードを出す



受験生のみなさんへ 本番に向けて しっかり体調管理を!

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する

夜型から朝型へ

適度な休憩で心身をリラックスさせる

