

2月は、すごく寒い日もあれば、ポカポカ陽気の日もあって、皆さんも体調管理が大変だったのではないのでしょうか。本校では、インフルエンザによる欠席が0人になりましたので、「このまま落ち着いていくんだろうな」と安心していたのですが、まだまだ、学級閉鎖をしている学校もあるようです。もうしばらく、注意が必要ですので、引き続き健康管理に努めてください。

花粉症と風邪を見分けるには

風邪も気をつけないといけませんが、この時期、やっかいなのが「花粉症」です。花粉症と風邪が流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状が見られます。皆さんの中にも風邪だと思っていたけど、実は「花粉症」だったという人もいるのではないのでしょうか。

【見分け方】

- ◎ くしゃみ → 花粉症は連続して出る。
- ◎ 鼻水 → サラサラと水っぽいのが花粉症で、風邪では粘度の高い鼻水が出る。
- ◎ 鼻づまり → 風邪に比べて、花粉症の鼻づまりは頑固で長引く。
- ◎ その他の症状 → 花粉症の場合は、目のかゆみや充血などが見られる風邪では、発熱やのどの痛みが見られる。
- ◎ 期間 → 風邪は1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。

【予防法】

- ★ マスクの着用・・・マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らします。ちなみにメガネは2分の1から3分の1まで減らすそうです。
- ★ 玄関でシャットアウト・・・帰宅時は、玄関前で体をたたいて落としましょう。
- ★ 洗顔やうがいの習慣を身につけましょう。
- ★ 洗濯物・布団に注意・・・花粉が付着して寝ている間の症状悪化につながる場合がありますので、気をつけましょう。



ちなみに、今まで全く大丈夫だった人も、花粉症は突然発症します。上記の症状に心当たりのある人がいたら、病院受診をお勧めします。

保健室から

保健室の利用状況で気になる点があります。今年に入って、休み明けに保健室利用者が増える傾向にあります。

週末、休んだはずなのに、なぜ？

- 友達と遊びに出かけた。

人の多いところには、風邪のウイルスもいっぱいいます。連れて帰って来てしまったのかも・・・

- たっぷり寝だめをした。

- 夜更かしを楽しんだ。

いつもと違いすぎる生活リズムが体調を崩す原因かも・・・

休日の過ごし方が、次の1週間を左右しますので、気をつけましょう。

3年生の皆さん

ご卒業おめでとうございます！！

皆さんと出会って3年が過ぎるのですね早いものです。

保健室でのいろいろな場面が、思い出されます。元気でいてくださいね。

これから出会うであろう多くのことに對し、成功すればそれでよし、うまくいかなかったと感じても、頑張ったことは絶対に無駄にはなりません。

前を向いて、将来を創っていきましょう。

応援しています。

