



3学期が始まり1か月が過ぎました。生活リズムは学校モードに戻ったでしょうか？

最近の保健室は、持久走の後にしんどくなつて来室する生徒が多く見られます。頑張ったからこそその症状だと思いますが、中には朝ごはんを食べていなかつたり、水分不足、寝不足が原因でしんどくなっている人もいます。持久走に限らず、体育で運動するとエネルギーを消耗するので、常に万全の体調で臨んでくださいね。

感染症対策をしよう

① 手洗いをしよう

寒い日が続いていますが、手洗いをしっかりしていますか？

冷たい水をさわるのは嫌だ…という気持ちもわかりますが、

風邪やインフルエンザなどのウイルスは手に付着していることが多いです。手洗いをするときは、手の平だけでなく、

手の甲、親指、指と指の間、手首も忘れずせっけんで洗いましょう。

手を洗ったあとは清潔な
ハンドカチでふこう

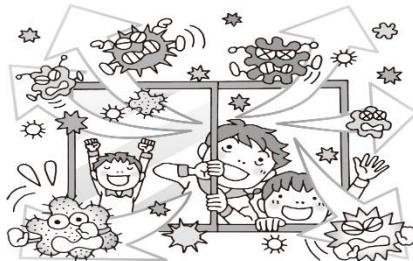


② 換気をしよう

締め切った部屋の中には、ウイルスや二酸化炭素がたまるので、こまめな換気が必要です。

対角線上の窓と扉を開け続けることが換気のポイントです。

休み時間は積極的に換気をするようにしてください。



③ 体調が悪いときは無理をしないようにしよう

少しでも体調に違和感を感じたら、無理をせず休養してください。

しっかり食べて、しっかり睡眠をとることが大切です。

体調不良を我慢すると悪化して、回復するまでに時間がかかります。

必要であれば、病院受診も検討しましょう。



出席停止について

インフルエンザ

「発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日を経過するまで」出席停止

新型コロナウイルス感染症

「発症後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」とはどんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

さまざまなアレルギーについて知ろう

◎アレルギーとは？

本来、人間の体にとって役に立つはずの免疫反応が、逆に好ましくない反応を引き起こすことをいいます。主なアレルギー疾患として、食物アレルギーや花粉症、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などがあります。



花粉症の人は、対策をしよう！

花粉が飛ぶ時期

スギ：年明け～5月ごろまで飛散。ピークは3月。

ヒノキ：スギより少し遅れて飛び始め、6月ごろまで飛散。
ピークは4月。

対策方法

- ① 毎日、花粉の飛散情報をチェックしましょう！
(朝夕と雨上がりは花粉が多く飛びます)
- ② 上着はつるつるした生地のものがおすすめです。
- ③ メガネやマスクで、皮膚への花粉の付着を防ぎましょう。
- ④ くしゃみや鼻水等、症状がひどい場合は、
病院受診も検討しましょう。



口腔アレルギー症候群 花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしだことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

- 花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！
- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
 - イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
 - シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など



きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分は関係ないと思っていませんか？でも食物アレルギーの人のためにできことがあります。

● 食べ物や飲み物をこぼさない
食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

● アレルギーの子が苦しそうなときは
近くにいる大人にすぐに言う
絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

● 食べ物を交換しない
おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

アレルギーがある人は、自分は何に対するアレルギーを持っているのか、もしアレルギー反応が出た場合どんな症状を引き起こすのかよく理解し、原因になるものを食べたり、触れたりしないようにしましょう。上の記事にも書きましたが、食物アレルギーがある人は誤って食べると命に関わる重度の症状が出る食品もあります。

アレルギーがない人も、アレルギーへの理解を深め、みんなが安心して過ごせるように協力しましょう。