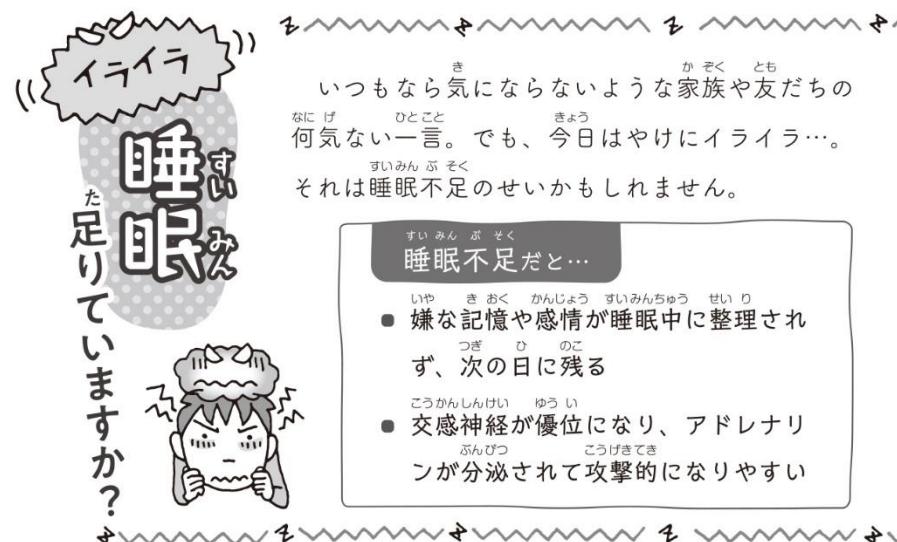


ほけんだより2月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2024年2月7日

年があけて1か月経ち、本格的に寒い時期になりました。みなさん、寒さ対策はできていますでしょうか。カイロを持ってきたり、セーターを着たりと工夫しながら、2月を乗り越えていきましょう。

3年生は、受験にむけてラストスパートをかける時期です。体調には十分気を付けて、本番の日に全力を出せるように調整してほしいと思います。



～保健室来室状況～

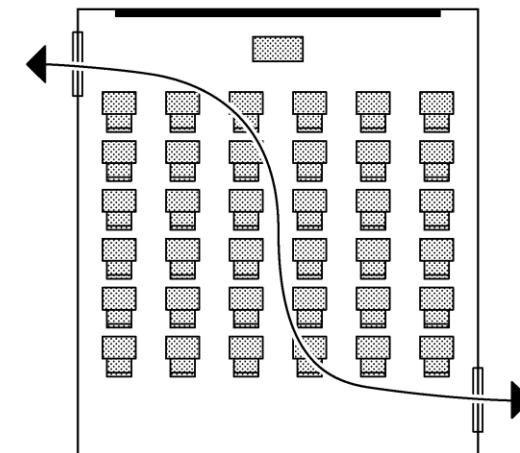
風邪症状を訴えて来室した人が多かった印象です。学校にいる間は頑張って授業を受けたものの、帰ってから発熱してしまった、といった例が多くありました。起床時の体調を確認し、調子が悪ければ無理をせず休養をとるようにしましょう。

また、夜に眠れていない人も見受けられました。日中を元気に過ごし、感染症に負けない体をつくるためにも、十分な睡眠がとれるよう心がけましょう。

1月の来室人数	体調不良の来室 195人 (前年度 112人)	けがなどの来室… 38人 (前年度 50人)
---------	-------------------------------	------------------------------

～あなたの教室、換気できていますか？～

換気は対角線上に
行うと効果的



1月22日(月)、2年3組の教室で学校薬剤師の橋本先生による教室の空気検査を実施しました。冬の寒い時期、窓やドアを開けて換気したくないと思いつがちですが…

換気しないと教室内の二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や吐き気、だるいなどの症状が出る可能性もあります。今回の検査でも、換気をせずに授業を続けると、どんどん濃度は上がっていったと報告がありました。

寒いので扉を開けるのに抵抗があると思いますが、換気扇を回すだけでも効果があります。換気することで湿度が上がり、ウイルスによる感染症なども防ぐことができます。休み時間ごとに、教室の扉と窓を全開にして、空気も気分もリフレッシュするようにしましょう！

教室内の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると、効果的に換気することができます。

©少年写真新聞社2023

2年3組の皆さん、ご協力ありがとうございました！



みんなが知っておきたい 花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム ...

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出てやすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛など

花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えた人



IgE抗体が許容量をこえていない人
（花粉にIgE抗体を作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし～」という人もいると思います。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症の人も

花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

✓
い
入れない

花粉が侵入するのは
主に目や鼻、口など。
花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



オススメ

ぬるやか
綿素材
かがやか
化学繊維

✓
つけない

花粉がつきにくい
素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



✓
お
落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

