

2月のほけんだより

令和5年2月3日
星林高校 保健室

暖かい日があったと思えば寒い日が続く、寒暖差が大きいですね。2月4日は立春です。まだまだ寒いですが、春が少しずつ近づいてきています。

校内では新型コロナだけでなく、インフルエンザもでています。引き続き、手洗いや手指の消毒を行い、教室の換気をして、感染対策に努めてください。体調管理にも気をつけて。



2月

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか
自分のことが嫌い
怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。
さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
- ①雨が降る前
 - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
- ①ツルツルの服
 - ②モコモコの服

こたえ
Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。
表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 屋から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

～保健室からのお願い～

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、
学校まで連絡をお願いします。

