

ほけんだより



令和7年1月28日
友部第二中学校 保健室
No.10

まだまだ厳しい寒さが続いています。本校でも、インフルエンザなどの感染症にかかる人が増えています。引き続き、手洗いや換気、マスクの着用などで一人一人が予防するようにしましょう。また、花粉症がある人は、そろそろ花粉症対策も考え始めましょう。東京ではすでに花粉の飛散を観測したというニュースが報道されていました。必要に応じて、早めに専門医等に相談するなどして、準備を進めましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

危険なのはいつ?

#こんな日に注意

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



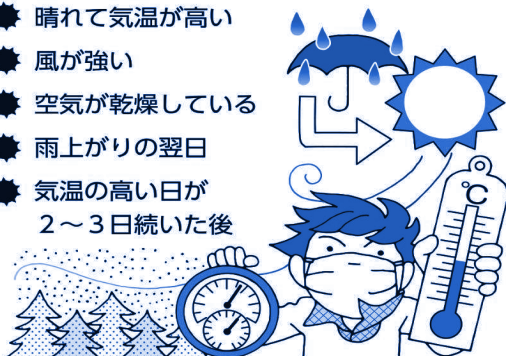
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



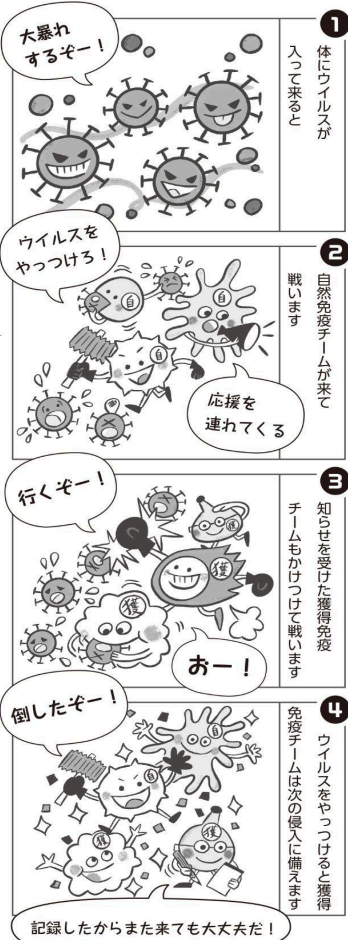
こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。



自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか?

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



友達や人に助けてもらったり、優しくしてもらった時などには、「ありがとう」の言葉を伝えましょう。そうすると、お互いに、きっと温かい気持ちになれるはずです。これからも友達や周りの人とのいい関係が続くといいですね。

寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

まだまだ寒い日が続きます。睡眠が不足すると、免疫力が低下してかぜをひきやすくなったり、頭痛などの不調をおこしやすくなります。寒い朝でもぐっすり眠って、スッキリ起きて、体調や生活リズムを整えられるといいですね。