

Health 2月



平成31年2月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2月は陰暦で「如月」といいます。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから（衣更着）」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し、冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。



広島県にインフルエンザ警報発令中

広島県にインフルエンザ警報が出ています。美高でも1月はインフルエンザによる欠席が増加しました。合唱祭の練習が本格的に始まる今週からは罹患者がさらに増加する可能性があります。

インフルエンザ予防5大原則でインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザ予防5大原則

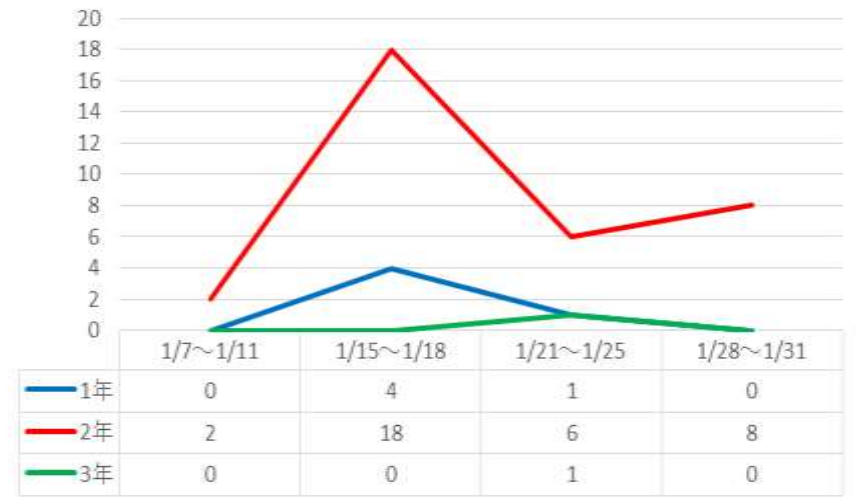
- ①健康管理
- ②加湿
- ③石鹸での正しい手洗い
- ④人混みへの外出を控える
- ⑤咳エチケット

*咳やくしゃみの出る人は正しい方法でマスクを着用しましょう。



1月 美高 インフルエンザ罹患状況

週当たりのインフルエンザ患者数の推移



保護者の皆様へ

インフルエンザは出席停止となります。診断された場合には担任に連絡をお願いします。また、登校を再開する際にはお子様に治癒通知書を持たせてください。治癒通知書が提出できない場合は学校にご連絡ください。

感染症において大切な事は、感染したお子様の重症化を防ぐ事と学校での蔓延を防ぐ事です。治癒通知書が提出できない場合でも、学校への連絡をしていただき、医師の指示に従って登校を再開してください。

花粉症の人も そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみや涙を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

- 帽子**で 頭につく花粉の量を減らします (1/3~1/6に減らせます)
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします (1/2~1/3に減らせます)
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます
- 表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

早めの治療が勧められるわけ

花粉症の症状の出はじめ
→鼻の粘膜の炎症がまだ進んでいない
⇒炎症がひどくなる前に治療を始めると早くもとに戻せるので重症化せずすみ
*耳鼻科、眼科、内科、アレルギー科などで診療が受けられます

言葉のチカラ

～コミュニケーションってなに？～
私たちは自分の事を褒められると嬉しかったり、しんどい時に分かってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たい事を言われると、腹が立ったり落ち込んだりします。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に影響を与える事があるのです。
メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったらどう思うかな?」「これは私の伝えたい事かな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分の事を考えてみませんか?