

ほけんたより2月

令和5年2月24日
 中野区立中野東中学校
 校長 久保田 啓介
 養護教諭 白石 紗規

2月4日に立春を迎え、暖かい日もありますが、まだ乾燥した寒い日が続いています。この時期は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行る時期です。発熱がなくても、少しでも体調に異変を感じた場合には早めに医療機関を受診しましょう。また、規則正しい生活習慣や感染対策も改めて見直してみましょう。

花粉症対策、しっかりできていますか？

今年花粉は去年よりも多く飛ぶ、という情報をよく耳にします。今まで花粉症でなかった人も「花粉症デビュー」してしまうかもしれません。本格的に花粉のシーズンになる前に、今一度花粉症対策について確認しましょう。

つけない

- マスク**
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{6}$ に！
- 帽子**
つは付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！
- スベスベした服**
ポリエステルなどがオススメ。

落とす

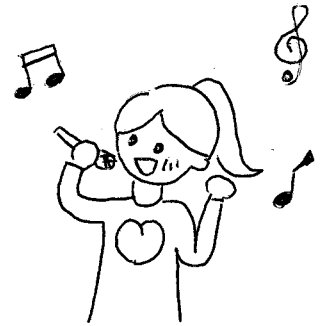
- 家に入る前に落とす**
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。
- うがい**
のどに流れた花粉を取り除こう。
- 顔を洗う**
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

2月の保健目標：「心の健康を考えよう」

友達に優しくしてもらったときは、どんな気持ちになりますか？「ありがとう」はきちんと伝えていますか？また、不安な気持ちのとき、相談できる人はいるでしょうか。また、自分に合ったリフレッシュ方法を知っていますか？体だけでなく、心も健康に過ごせているか振り返ってみましょう。

保健給食委員会コーナー

今月の目標：心の健康を考えよう
 担当：須藤、嵯嶋、山下



不安な気持ちをなくすために...
 こんなことをやってみよう!!

- ・友達に相談
- ・歌を歌う
- ・お菓子を食べる
- ・体を動かす

もし不安な気持ちのままだったら...
 人間関係に影響
 気力がなくなる
 食欲がなくなる

感染症情報

《今月の感染症情報》

- ・新型コロナウイルス感染症 5人程度
- ・インフルエンザ 2人程度

大きな流行はみられませんが、3月に入っても流行の危険性はまだまだ潜んでいます。

新型コロナウイルス感染症等の感染症と診断を受けた場合には、速やかに学校までご連絡をお願いいたします。