



## R4.2.10 稜南中学校保健室 文責:池田

2月4日金曜日は立春でした。暦の上ではもう春です。まだまだ寒い毎日ですが、日暮れの時間が少しずつ延びてきましたね。季節は確実に春に近づいてきています。ということは、3年生の受験、卒業が迫っているということ。特に、今年度は受験日が早まり卒業式も早まったので、3年生と過ごす時間が今までより短くなってしまいました。次のことを意識して感染症を予防し、残りの日々を楽しく元気に過ごしましょう!!

### ①手洗い、うがい、教室の換気の励行 ②水分補給と水筒持参

③十分な栄養と休養をとる この3つは感染症に限らず、普段から大切にしてほしいことです。特に、稜南生の傾向として水分補給が十分でない人が多いと感じます。脱水症状で保健室に来室し、休養や早退をする人がかなり多いです。1時間にひと口は水分を補給しましょう。特に運動前は少し多めにとりましょう。

## 身体測定、フッ化物洗口は もうしばらくお休みです

毎1月の身体測定は3年生だけでストップしたままなのですが、まだまだ先の見通しが立たない状況ですので、再開できていません。1, 2年生は3学期が終わるまでにはなんとか実施したいと考えていますので、もう少し待っていてください。

毎3学期から始めたばかりだったフッ化物洗口も、密を避けた活動の観点からもうしばらくは再開できなさそうです。こちらも再開する時にお知らせしますので、もう少し待っていてください。

## 果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。



シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど

2月20日はアレルギーの日です。アレルギーが原因で、学校生活に注意が必要な人がいます。毎年保健調査票に書いてもらっていますが、年度の途中で新しくアレルギーを発症したら、必ず保健室に連絡してください。

## 心の健康について考えてみよう

♥心って何だろう?どこだろう?♥何でこんなに悲しいのだろう?♥このドキドキするのは何なんだ?♥あの事は思い出すだけで気持ち悪い♥・・・など、形がなく見ることができない心。でも確かに私たちの中に存在する心。心が健康でなくなると、私たちの体にも、様々な変化が出ると言われています。

こころ

からだ

心と体

はとてもなかよし

こころ

め

み

つ

せ

お

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こころ

からだ

こんな

しょうじょう

体の症状

には注意

おなかが痛い

頭が痛い

食欲がない

イライラする

眠れない

だるい

落ち着かない

集中できない

やる気がでない

人と会うのがめんどう

う

れ

い

し

い

、

悲

し

い

、

悔

し

い

、

楽

し

い

。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみ。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

こころ

し

あ

い

だ

げん

き