

Health Promotion

オミクロン株の流行は、今までに無い感染力により拡大を続けています。私たちが今できることは、今まで頑張ってきたことや今できることを継続することだと思います。新しいことを始める必要はありません。**毎日の健康観察を欠かさず行うこと、人混みは避けること、手洗い・うがい・手指消毒を徹底することなど、できることを確実に実践することが大切です。**

花粉症の季節ですね・・・



鼻の粘膜にある細胞の表面についた IgE 抗体というものが特定のアレルゲン（花粉やホコリ、動物の毛など）と反応して鼻炎の症状が出る病気がアレルギー性鼻炎です。IgE 抗体は誰にでもできるものではなく、生まれつきの体質と考えられています。アレルギー性鼻炎の典型的な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりです。風邪とも似ていますが、アレルゲンと出会うと突然発症するのが特徴です。

花粉が多いのはどんな日？

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

家に帰ったらまずは！

玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う



花粉症対策には、体調管理もとても重要です。**睡眠不足や運動不足**は免疫のバランス不全を起こしやすく、**花粉症の症状を悪化させる原因にも**なりやすいです。花粉症の症状が出始めると、寝付きが悪くなったり、外に出て運動しなくなったりしてしまいがちです。日頃から生活習慣を整え、**免疫力を高めることで、花粉症に負けない体づくりに**努めましょう！

朝の健康観察の徹底をお願いします！

朝、登校後すぐに「体調が悪い」と保健室に来室する生徒や、「朝からだるい感じがしていた」「朝食が食べられなかった」と話す生徒がいます。

学校では毎月、ピンク色の健康チェックカードを配布しています。毎朝確実に御家庭で健康観察を行い、**以下の場合には登校せず、自宅で休養**するようにしてください。

- ◎ **発熱や風邪症状(せき、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、だるさなど)がある**
- ◎ **同居の家族等に発熱や風邪症状がある**

体調が優れないときは、体の抵抗力や免疫が下がっているときでもあります。この他にも朝いつもと違うと感じたら、無理をせず、症状が回復してから元気に登校するようにしてください。

こんなマスクの付け方していませんか？



鼻が出ている



あごに付けている



隙間がある

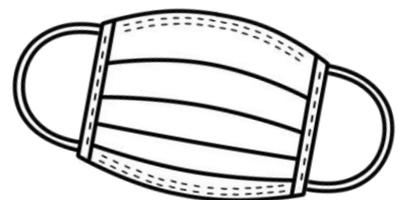
保健室からのおねがい

「マスクを忘れた！」「マスクが切れてしまった！」「マスクが汚れてしまった！」と言ってマスクをもらいに来る生徒がこの頃とても多いです。**お子さんが家を出る前に必ず、新しいマスク（できるだけ不織布のもの）を1枚持たせる**ようにしてください。

また、「カバンに入っていると思ったのになあ・・・」と話す生徒もいます。**予備のマスクを常にかばんに入れておく**ように、御家庭でも確認していただきたいと思います。

どこへ行くにも、何をすることも、マスクは必需品になっています。コロナ時代の今、マスクをすることはひとつのマナー、エチケットとも言われています。

- ① **毎朝、新しいマスクを確実に持たせる**
- ② **予備のマスクをかばんに入れておく**



これらを今一度徹底していただくよう、お願いします。