

厚けんたより2月

滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）

保健室

2021. 2

花粉が飛び始める季節です



日本気象協会のHPによると、花粉の飛散量は、東海や近畿は例年と比べると「平年並」か「やや少ない」傾向にあるようですが、昨年と比べると「多くなる」傾向にあるようです。（昨年の飛散量が例年より少なかったことによる）

花粉症の既往がある人は、早めの対策を！



例えば・・・マスクだけでなくメガネをつける、ツルツルした素材の服を着る、玄関の前で花粉を払い落とす、外から帰ったらうがいや洗顔をする等。毎年症状がある人は、医療機関で相談したり薬を処方してもらったりしましょう。

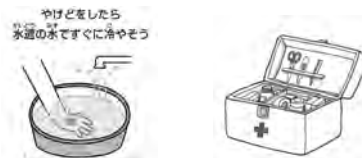
ストーブでのやけどに注意！！

毎年教室のストーブで足や手をやけどする人がいますが、今年は特に多くなっています。

学校のストーブは上の部分も熱くなります。ストーブの近くにいる時や、近くを通る際は、気をつけてください。

【やけどの原因の例】

- ・ストーブにあたっていて気がついたら・・・
- ・ストーブの近くを歩いていて・・・
- ・ストーブの近くで物を落として、拾おうとした時に・・・



できるかな？

こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり・・・では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

- からだを動かす**

こころからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。
- 深呼吸をする**

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。
- 気持ちを紙に書く**

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつけなかった別の考えを発見できるかもしれません。
- 笑い飛ばす**

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。
- ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。
- 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

手当てが必要なとき

- 受け入れてもらえなかったとき
- 悩みが頭からはなれないとき
- 自分のことが嫌いになりそうとき
- ひとりぼっちだと思ったとき

スクールカウンセラー

山田先生 来校日

2月22日(月)午後

3月12日(金)午後

3月19日(金)か23日(火)どちらかに追加予定あり(決まり次第お知らせします)

スクールカウンセラーの先生と話をしてみたい人は、保健室か担任の先生まで連絡してください。

悩んでいる事や心配なこと等、誰かに話を聞いてもらうことで心が軽くなるかもしれません。

続けよう！新型コロナウイルス感染症予防！！

緊急事態宣言が出されていた地域で、期間が延長されました。滋賀県でも引き続き「コロナとのつきあい方滋賀プラン」に基づき感染拡大防止対策をと滋賀県のホームページに掲載されていました。再度確認をし、各自で感染症対策をしっかりと行ってください。

- ★ 手洗い・マスクの着用・3つの密の回避など
- ★ 家庭内での感染対策を徹底
- ★ 職場での感染症対策を徹底
- ★ 緊急事態宣言対象地域への不要不急の往来は控えて
- ★ 会食は感染症対策をした上で家族や普段一緒にいる人と
- ★ 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養



【学校では・・・】

- 毎朝の体温測定と健康観察（家族全員で行ってください）
- マスクの着用（校内ではもちろんですが、登下校中のバスや電車の中、人と人の距離が保てない場合も）
- こまめな手洗い（清潔なハンカチやタオルを持ち歩いてください）
- 昼食時は自分の席で前を向いて食べる
- 大声で話をしない
- 教室内や廊下の換気の徹底
- 発熱やカゼの症状等があれば無理をせず自宅で休養する（朝のうちに学校へ連絡すること）

その“しんどい”もしかして空気のせい？



<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなで協力して、空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する