相模中　保健だより　2月17日号

～保護者の方にも読んでいただきましょう～

相模中学校　保健室
令和5年2月17日

２月になり、まだ寒い日もありますが、保健室の窓から入る日差しは、だんだんと春の日差しにかわってきたように感じます。

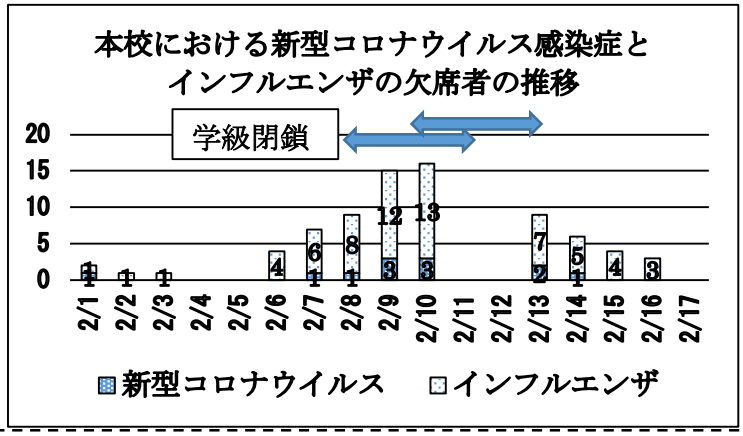
２月の別名に「梅見月（うめみづき）」があります。梅は、春の訪れを告げる花です。相模中の体育館前の梅の花は、つぼみがふくらみ始め、開花はもうすぐ！

冬の寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

相模中生　かぜ最新情報！

本校では、今年に入り新型コロナウイルス感染症の報告はほとんどなくなりましたが、２月第２週目にインフルエンザの報告が急に増え始め、１年生の２クラスを学級閉鎖しました。学校医に相談し、早めに措置を行った甲斐あって、インフルエンザの拡大を防ぐことができました。

しかし、まだ市内の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の報告があります。引き続き、感染症対策にご協力、よろしくお願いします。



感染症において、気を付けるポイント３つ、再度、確認しましょう！

1．　手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

2．　免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけてください。

3．　一般的にどんな感染症も、感染を広めないことが重要です。今まで通り、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等、感染症の疑いがある場合は、咳エチケット（マスクを付け、咳やくしゃみのしぶきを飛ばさない）をし、学校を休み、外出を控えてください。そして、医療機関を受診するようお願いします。

感染症の一番の予防法は、「石けんによる手洗い」です。今後も、石けん手洗い、咳エチケットに心がけ、**「感染症にうつらない、うつさない」**ようにしましょう。

～出勤途中で出会う風景を見ながら考えること～

私は、毎朝、自動車で通勤しています。通勤時間が小学生の通学時間と重なるとき、素敵な光景に出会います。ある住宅街の通りなのですが、その通りは、おじいさん、おばあさんがお孫さんたちの通学のお見送りに何人も出てくださっているのです。もちろん、お母さんやお父さんが交通安全の黄色の旗を持ってそばについてくださっていますが、沿道に立って見送ってくださる方々は、まるでマラソンのランナーを応援しているようで心が温かくなります。

また、あるご年配の男性にも元気をいただいています。その方は、決まった時間にお一人でウォーキングされているのですが、スマホ片手に腕を思いっきり前後に振って歩いていて、その姿がとても微笑ましく、私も頑張ろう！という気になります。

そして、相模中の前の道路にくると、さっ中バッグを背負って登校する生徒たちに出会います。信号のない横断歩道で車を停めると、生徒たちは渡る前に運転手に会釈します。小さなことかもしれませんが、私は素敵な態度だなと思っています。

生徒たちは今日もバッグに勉強道具、（お弁当、）そして、夢や希望をたくさん詰め込んでいることでしょう。今日も一日、皆さんが元気で幸せに過ごせますように！

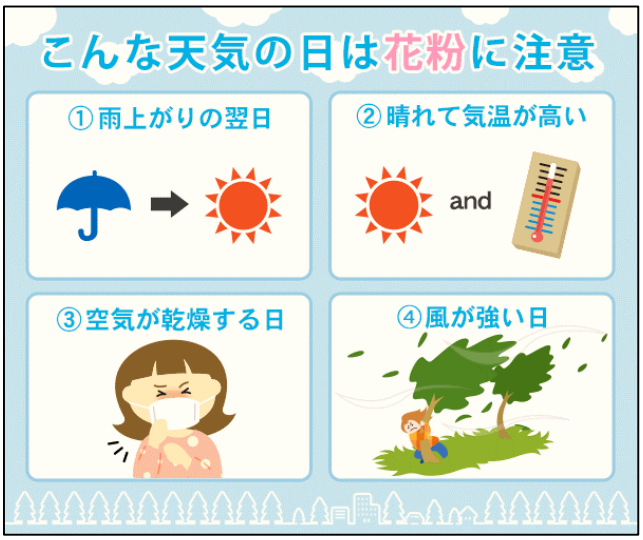
２０２３花粉情報！

日本気象協会ホームページより）１月１９日、日本気象協会が発表した「2023年春の花粉飛散予測　第３報」によりますと、今年の花粉飛散開始は例年並みの見込みです。まだ飛散開始には至っていなくても、気温が上がると、花粉は飛散する可能性が十分にあるため、今後も寒暖差に注意しながら、花粉症の方は対策を万全にしましょう。

　また、飛散量は、九州から東北にかけて前シーズンより飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では**非常に多く飛ぶ**見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

スギ花粉は飛散開始となる前から、わずかな量が飛びますので、早めの対策に心がけてください。

＊この週末（２月１８日～１９日）、気温が高くなり花粉量が多いと予想されていますので注意を！



　花粉は日々の天気によっても飛散量が変化します。花粉が飛散しやすい天気の日には特徴がありますので、ぜひ、ポイントを押さえて、日々の花粉症対策に役立て下さい。

　スギやヒノキの花粉は、飛散し始めて７日から１０日後くらいから量が多くなってきます。その後４週間程度が花粉の多い時期に当たり、この期間内で左記のような天気になると特に花粉が多く飛ぶことが分かっています。

　保健室には、アレルギー用の目薬や内服薬はありません。花粉症の人は、その症状の専門医にご相談ください。

＜花粉症対策＞

●マスクの着用

マスクは吸い込む花粉をおよそ 1/3 から 1/6 に減らし、症状を軽くする効果があると言われています。また、マスクの内側にガーゼがついているタイプは鼻に入る花粉をさらに減少させる効果が期待できます。特に大事なのは、マスクに隙間ができるとそこから花粉が入ってしまうので、フィットするものを選ぶことです。

マスクにも花粉はついています。毎日、清潔なマスクをつけましょう。

●メガネをかける

通常のメガネでも、メガネを使用しない場合に比べて、目に入る花粉量を約 40%抑えられるといわれています。

●化学繊維の服を選ぶ

綿やポリエステルなどの化学繊維は、比較的花粉が付着しにくいといわれています。逆に最も花粉が付きやすいのはウールです。なるべく生地の表面がつるっとしていて、花粉が滑り落ちやすい服を選ぶとよいでしょう。

帰宅時は、家に入る前に服に着いた花粉を落としてから入りましょう。

●外から帰ったら、うがいや顔を洗おう

うがいには、口や鼻から入って喉に流れた花粉を除去する効果があります。

また、顔にも花粉がついているので、顔を洗って、花粉を落としましょう。

衣服と同じく、髪にも花粉は付きやすいため、注意しましょう。シャワーや入浴でしっかり花粉を落としてから寝るようにしましょう。

●専門医に相談しよう

症状がつらいとき、長引くときは、専門医に相談し、自分に合った薬を処方していただきましょう。