

ほけんだより 2 月号

令和6年2月5日(月)
仙台市立七郷中学校
保健室

立春を迎え暦の上では春ですが、毎日寒い日が続いていますね。最近またインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行し始めていますので、受験や期末考査に向けて体調を整えましょう。今の学年で過ごす時間もあと少し。毎日元気に登校できるよう健康を意識して生活してくださいね。保健だよりはおうちの人にも見せるようにしましょう。



2月6日(火)～12日(月)はメディアコントロール週間

明日6日(火)からテスト前のメディアコントロール週間です。期末考査に向けていつもよりもメディア使用時間を意識して生活しましょう。クラスで決めた目標をもとに自分の目標を考えてメディアコントロールカードに記入し、おうちの人に協力をお願いしましょう。仙台市教育委員会では、中学生のメディア使用時間は1日1時間まで、睡眠時間は8時間以上が理想であるとしています。(七中生の平均は、普段のメディア使用時間 3.3 時間、睡眠時間 7.2 時間)

期間中は毎日メディアコントロールカードにメディア使用時間・勉強時間・睡眠時間を記録し、やりとり帳に挟んで担任の先生に提出します。また、夜9時以降のメディア使用(LINEやゲーム、通話、SNSの使用等)は禁止です。勉強時間や睡眠時間を多く確保できるよう友達同士で協力しましょう。

メディアコントロール週間終了後は、おうちの人サインをもらい、カードに記入した時間の記録をグループフォームに入力します。締め切りは2月16日(金)です。今回で今年度最後になりますので、全員忘れずに回答しましょう。

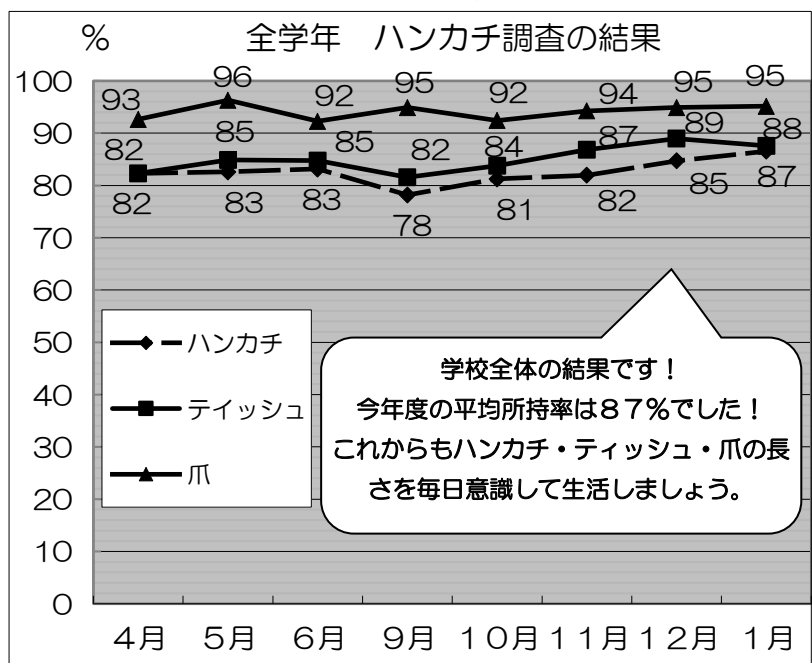
ハンカチ調査の結果は…

今年度1月まで毎月1回実施していたハンカチ・ティッシュ・爪の調査の結果を発表します。全学年の結果は以下の通りです。

毎月約8割の人がハンカチ・ティッシュを持参し、爪も切っているという

結果となりました。毎月忘れずにできていたという人は自分を褒めてあげてくださいね。また、クラスごとの結果では、1年間で3項目の平均が1番高かったクラスは2年5組で93%でした！すごいです！

ハンカチは毎日清潔なものを入れ替える必要がありますが大変ですが、感染症予防にとっても効果があるので、忘れずに毎日持ち歩くようにしましょう。体育着に着替えた後には制服から入れ替えるようにしましょう。クラスごとの結果のグラフも教室に掲示しますので、ぜひ見てみてくださいね。



そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



まだ冬の寒さが続いています。早い人だと1月末くらいから花粉症の症状が出始めます。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が体内に入ることによってアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれており、日本人の4人に1人がスギ花粉症だと言われています。

花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの鼻と目の症状ですが、体がだるい、熱っぽい、喉や顔、首がかゆい、集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。風邪と間違われやすいのですが、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くことや、さらさらの水のような鼻水が流れることといった特徴があります。

花粉症の予防で一番大切なことは、花粉を体内に入れないことです。そのため、マスクや眼鏡で対策を行い、室内にも花粉を入れないようにしましょう。学校生活に支障が出るほどの症状がある場合には、早めに受診をするようにしましょう。

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物が原因となって過敏にアレルギー反応を起こすことです。症状はじんましんや腹痛、嘔吐など人それぞれですが、中には少し摂取しただけで呼吸困難や意識を失うこともあり、最悪の場合亡くなってしまう人もいます。小さい頃に発症してだんだん食べられるようになることもあれば、大人になってから突然食べられなくなることもあります。

学校では食物アレルギーがある生徒へ給食や調理実習、校外学習などの食事をする場面で個別に対応を行うことができます。今は対応をしていないけれど、もしかしたら食物アレルギーかもしれない、と思うときにはいつでも保健室に相談に来てくださいね。そして、いざというときに友達や家族の命を救えるよう、食物アレルギーについて正しい知識を持つことが大切です。

推し活もいけど

温活も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。