

ほけんだより

令和3年2月1日
浦安市立堀江中学校
保健室

2月3日は「立春」です。この日は、春の始まりの1日と言われ、「立春」を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。そして「春一番」のころから、寒い日と暖かい日が交互にやってきます。とは言え、まだまだ寒い日が続きます。気を抜かず、手洗い・うがい・アルコール消毒・換気・加湿と、これまでの取り組みを継続しましょう。3年生はここからが受験の大一番となります。自分の体調管理はもちろん、周囲の仲間のためにも、堀江中学校全体で今一度、意識を高めましょう。

教室の空気検査があります。

毎年、学校薬剤師の畑中先生が来校され、空気の検査を行っていることを知っていますか？今年度は、2月3日（水）に1教室を使って、温度・湿度・二酸化炭素濃度などを測ります。

その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**
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
- 2 ウイルスがたまるから**
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
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**
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…

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



この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない

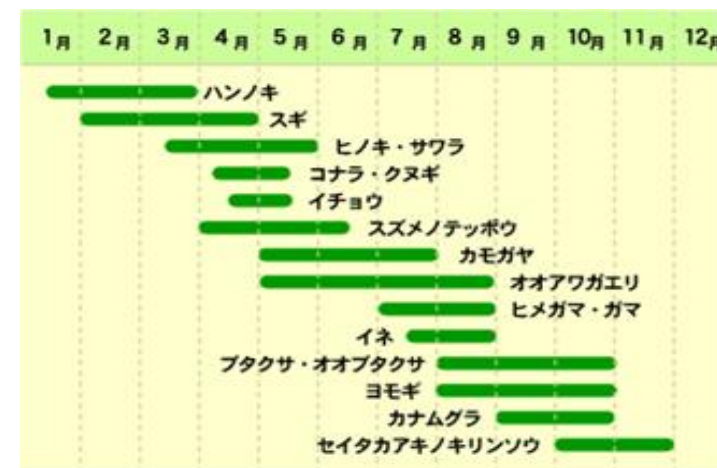


当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

花粉症のメカニズム



花粉症の原因となる植物は、有名なスギ以外にもたくさんあります。下の表のように、花粉症は1年中起こります。



ホルモンって知ってる？

ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



【お知らせ】

鳥インフルエンザが流行っています。野鳥には近づかないようにしましょう。弱っている野鳥を見たら、大人に知らせるようにして、絶対にさわらないこと。

