

ほけんだより 2月

2024.2.6

旧暦で2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。寒さで着物を重ねる「衣更着」や季節が陽気になり始める「気更来」などの語源があります。厳しい寒さの中ですが、12月と比べると日が延びてきて、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向け、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

環境衛生検査を実施します

本校では毎年冬に、薬剤師さんによる環境衛生検査を実施しています。

二酸化炭素濃度と照度を検査してもらいますが、毎年良い状態が続いています。今年度も2月に行いますので、引き続き換気をしっかり行いましょう。**感染症予防に有効です。**2月は感染症が流行する季節で、本校でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザで出席停止になる人が増えています。**換気と正しい手洗いで感染症を予防しましょう。**



1日に13回以上手を洗う人は、それ以下の人と比べて、感染症にかかる割合が格段に下がります。**<13回>と聞くと多いと思いますか？**

食事の前後で6回、おやつ前後で2回、登下校後2回、トイレの後4~5回と、これだけでも13回を超えます。簡単にできることなので、ぜひ実践してみてください。また、髪の毛や服で手を拭いている人もたまに見かけます。ハンカチやタオルの共用はせず、各自持参しましょう。



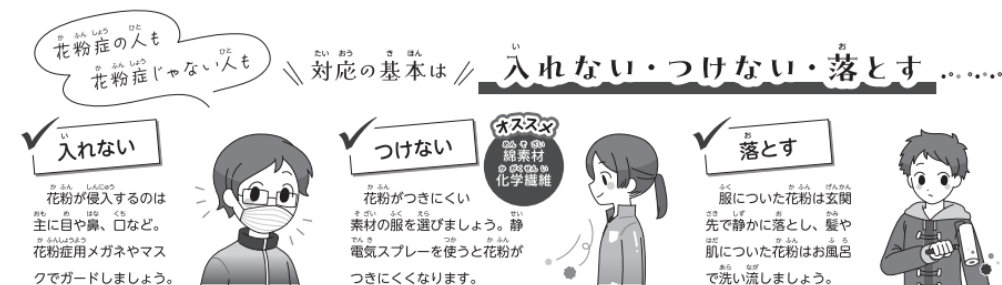
埼玉県立越谷南高等学校
保健室

~みんなが知っておきたい~ 花粉症との付き合い方

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。細胞は体に入ってきた花粉を「異物」と認識し、再度花粉が入ってきた時にすぐ反応できるよう「IgE抗体」を作り準備をします。そして再度花粉が入ってきた時に反応が起こります（アレルギー発症）。

症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりのほか、頭痛・倦怠感・咳・喉や目のかゆみ・充血・肌荒れなどで、中には感染症と見分けが難しい場合もあります。

花粉症のなりやすさには個人差があります。花粉症の人はアレルギー体質で、体内で作られたIgE抗体が許容量を超えてしまった人です。花粉症でない人はIgE抗体が許容量を超えていない人、アレルギー体質でなく花粉にIgE抗体をあまり作らない人です。許容量には個人差があります。今花粉症でない人も、IgE抗体が作られていき、花粉症を発症する人もいます。



アサーショントレーニングを学びました / 保健委員会

もうすぐバレンタインデー。今年は自分の気持ちを相手に伝えよう、と思う人もいるのではないのでしょうか。。

2024.1.16 本校会議室にて学校保健委員会を開催し、「アサーショントレーニング」について学びました。「アサーション」とは、**お互いを大切にしながら、自分の意見や気持ちを率直・誠実・対等に伝えるためのコミュニケーションスキル**のことをいいます。そんなことができたならどんな人とも上手にコミュニケーションが取れそうですね。詳しくは次のページです。