



平成30年2月2日
西脇中学校 保健室

鬼は外、福は内 鬼はどこにいる？

2月3日は「節分」。節分のかけ声で『鬼は外』を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。

くやしい

うらやましい

負けたくない

こんな気持ちは、何かをがんばるときの支えになりますが、度が過ぎると心の「鬼」に姿を変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住みついているものです。時には心の中にも豆まきを。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれませんよ！

和歌山市、インフルエンザ流行中！

西脇中学校にもとうとうインフルエンザが到来し、流行し始めています。本校では1月半ばより徐々に増え始め、1月中にインフルエンザにかかった人は40人です。症状をきいてみると高熱が続いた、咳がひどい、喉が痛かった、鼻水がひどかったなど様々。本校は7割がインフルエンザB型ですが、今年度は、同時期にA型/B型も発生しています。今、元気な人でもこれからかからないとはいえません。インフルエンザに負けないからだをつくるために、日頃からどんなことに気をつけ、何ができるのでしょうか？インフルエンザを予防するためには、『**バランスのとれた食事・運動・睡眠**』規則正しい生活を送ることで、からだの抵抗力も高まり、予防につながります。



そして、一人一人の心がけでできる予防は『**手洗い・うがい・マスクの着用**』そして、休憩中の『**教室の換気**』です。2月の流行を防ぐためにも、みんなで徹底して感染予防をしましょう！

インフルエンザ感染者数

【1月】1年生	8人
2年生	27人
3年生	5人
【合計】	40人

「目がかゆい」、「くしゃみが止まらない」、「のどがかゆい」

そんなツライ時期が、今年もやってきます・・

花粉症 対策

ココがポイント

花粉症シーズン到来 毎日の

就寝 寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

家を出る前 レビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

帰宅後 花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

朝 にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時まだまだ油断は禁物！

こんな日は花粉が特に多くなります
 気温が高い晴れの日
 乾燥していて、風が強い日
 雨が降った日の翌日
 気温の高い日が2～3日続いた後