

# ほけんだより

## 2月号

武庫中学校保健室

H27. 2. 9

### 2月は逃げる

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」。これは、1～3月の時期はやることが多いのに、思うように物事が進まないことの意味にも使われます。2月はまさにその中間ですが、みなさんの毎日はどうでしょうか。

新年の幕開けをしたと思ったら、次は、学年の終わりが近づいてきます。色々な事を考え、思い悩み物事が進まない事もあるでしょう。そういう時こそ、睡眠・食事をおろそかにせず、体調管理を忘れないでください。

### インフルエンザ、そしてノロウイルス感染症にも注意を！！

インフルエンザの流行は収まりつつあるようですが、市内での学級閉鎖はまだ続いています。また、感染性の胃腸炎も流行しており、ノロウイルスの感染報告も多いようです。本校でも、先週から腹痛、下痢の訴えが多くありました。多くの方がマスクをして予防はしていますが『手洗い』はどうか？『清潔なハンカチ』は持っていますか？ 一番の予防法は、手洗いですよ！また、感染力が強いので以下の症状がある時は、無理をして登校をしないで病院へ行くようにしてください。



## ストレスはいらないもの？

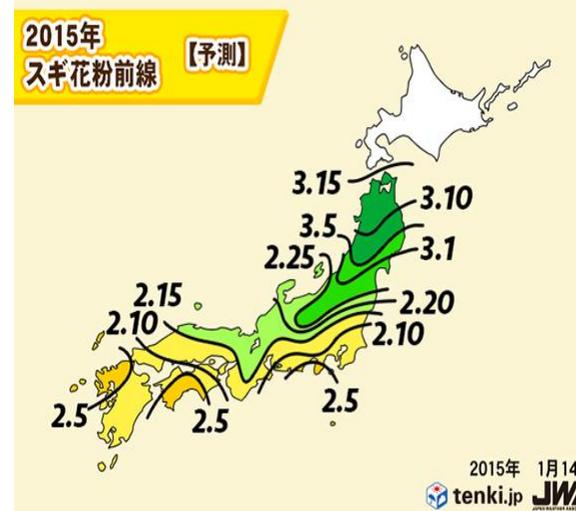
「あー、ストレスがたまると！」と、保健室に来る人がいますが、その後続く言葉はだいたい「ストレスのない生活がしたい・・・」。イライラの元とされているストレスは本当に悪いものなのでしょうか。ストレスには、乗り越えると成長する「いいストレス」

適度なストレスと、気分が暗くなり病気につながる「よくないストレス」に分けられます。ポイントになるのは、ストレスとうまくつきあうことができるかどうか。完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごしたり・・・。自分に合った方法で、まずはよくない過剰なストレスを軽くすることが大切です。

## 今年もやってきました花粉症！！



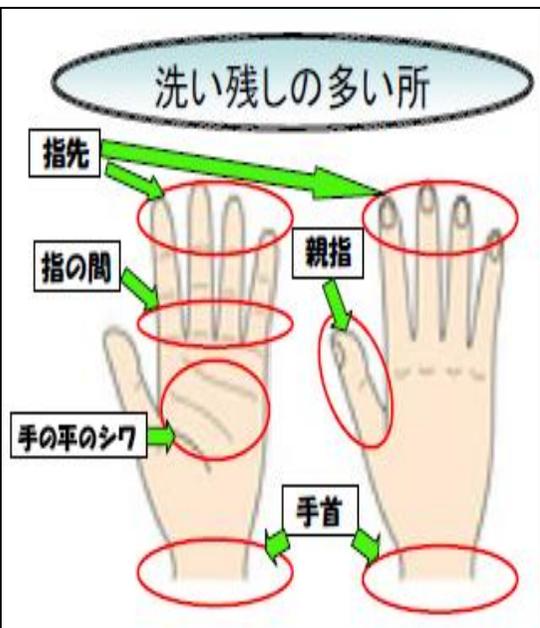
昨年より早いらしく、花粉量は例年並みみたい(>\_<)早めに病院行こう！



鼻水、くしゃみときたら・・・「かぜ？」と思いがちですが、この時期、風邪以外にも疑われるものがあります。それは『花粉症』。熱はないのに、何回もくしゃみが出たり、目もしょぼしょぼ、涙が出る・・・などの症状は、花粉症かも知れません。今までかかったことないよ！という人も突然かかるので、注意を。疑わしいときは、受診をしましょう。アレルギーの原因がわかったら、症状にあった薬を処方してもらえます。花粉シーズンに入り症状が強くなると、薬がききにくくなります。早めの受診をしましょう。

**●こんな症状の時は要注意！！**

- ★腹痛
- ★吐き気
- ★急にもどす
- ★下痢をしている
- ★微熱



花粉は湿気を含むと重くなって落下するらしい。だから、加湿器を利用して部屋の湿度を上げれば空中で飛び散るのを防げるんだって。そして、外出時はもちろんマスク着用。マスクの内側にめらしたガーゼを挟むとさらにいいらしい。さらに眼鏡に帽子をかぶればバッチリだね