



令和6年2月1日  
喜多方桐桜高校  
保健室

2月3日は節分の日です。節分では、災厄をもたらす「鬼は外」へ、幸せを家に運ぶように「福は内」という意味を込めて、豆をまきますね。みなさんは今年、追い出したい鬼はいますか？夜更かし鬼・なまけ鬼・素直じゃない鬼など・・・みなさんの心の中にある追い出したい鬼を退治して幸せな福を迎えましょう。

## 花粉症との付き合い方

### 外に出るとき

#### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らしましょう。

#### メガネ

目に入る花粉が最大で1/2になります。

#### マスク

花粉を吸いこむ量が1/3~1/6に減ります。

#### 綿素材や化学繊維の服

静電気スプレーを使うとより花粉が付きにくくなります。



### 中に入るとき

落とす

#### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

### 花粉症？ それともかぜ？

#### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

#### かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

**Do in**  
花粉症の初期治療は、  
花粉が飛ぶ1~2週間前に対策を

#### うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

#### 顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

## インフルエンザ

毎年2月はインフルエンザB型が流行ります。A型に比べ症状が軽いのが特徴です。手洗い・うがいなど基本的な感染予防に努めましょう。

感染した人は、担任の先生からもらった登校可否連絡票を保健室まで提出して下さい。



## 溶連菌感染症

咳などの飛沫や接触により感染する病気です。39℃の高熱や全身へ発疹、咽頭または扁桃の



発赤・腫脹、イチゴ舌などの症状が見られます。

症状が出た場合は、医療機関へ行きましょう。

## ロタウイルス

ロタウイルスというウイルスによる感染性胃腸炎であり、感染力が強いです。発熱、嘔吐を発症後、白色～黄白色の水様便を認めます。



経口感染により感染し、下痢は1週間程度で治まります。脱水には注意が必要です。

# 注意すべき感染症

## 新型コロナウイルス

本校では、1月下旬から徐々に増えていきます。新たな変異株出てきており、注意が必要です。**教室の換気の徹底**や**マスクの着用**、**食事中の会話を控える**などが主な感染対策です。また、体調が優れない人は無理をしないようにしましょう。



## 学校環境衛生検査の結果、検査した教室の過半数が換気不足！

1月18日(木)、学校薬剤師さんのもと学校環境衛生検査を実施しました。毎年、二酸化炭素濃度や照度を測定していますが、今年度は二酸化炭素濃度を検査した5クラスの半数以上が基準値を上回りました。学校薬剤師さんによると、窓は開いているが、上手な換気を行っていないのが原因の一つであるということです。

上手な換気とは、『**対角線上(廊下側と窓側)に窓を開けて、空気の通り道を作る**』

ことです。時間は、5分程度で大丈夫ですので、授業中や休み時間を使って換気を行きましょう。



感染リスク  
上がる

頭痛

集中力  
低下

息苦しく  
なる

換気をしないしていると上記のようなことが起こりやすいです。過ごしやすい空間をみなさんで作りましょう。

## 6つの笑顔の効果

記憶力が上がる	リラックスする	免疫力が上がる
筋力アップ	幸福感を感じる	ストレス解消

## スクールカウンセラーの日程

【日時】

2月2日(金), 16日(金) 11:00~16:30

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員



今年度最後のカウンセリングになります。

希望したい方は、保健室 or 担任へ声をかけてください。