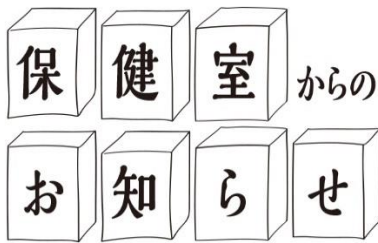


ほけんだより ②

令和7年 2月号
柏市立柏中学校
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは、昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら、寒さを乗り切りましょう！



2025年1月 柏中学校 出席停止者数(1.22現在)

インフルエンザ…21名

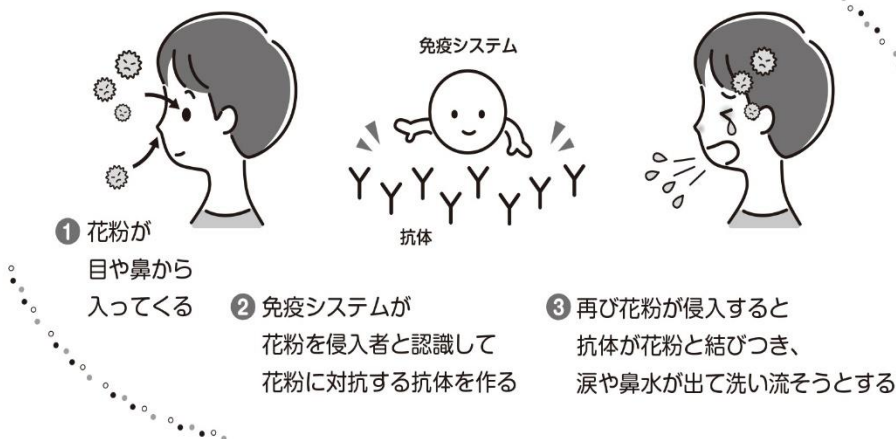
新型コロナウイルス感染症…2名

引き続き、ご家庭でも感染症対策の徹底をお願いいたします。



感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。風邪症状がある場合は、マスク着用のご協力をお願いします！

花粉症のメカニズム



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。

花粉症は、体内に花粉が入ることによって、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ等のアレルギー反応が起こる病気です。くしゃみや目のかゆみ等が頻繁にある人は、花粉症の可能性もあります。花粉症の予防法としては、マスクや眼鏡をして体内に入れない事、洋服についた花粉は室内に入る前に落として室内に入れないようにすることが大切です。雨上がりの翌日、風が強い日などは花粉が飛びやすいので、花粉の飛散情報をこまめにチェックして対策を行うといいですね。

【保健委員会からのお知らせ】

・給食終了後に「換気タイム」の放送が入っています。換気タイムになったら、保健委員を中心として窓を全開にして教室内の空気の入替えを実施しています。寒いですが、ご協力をよろしくお願いします！

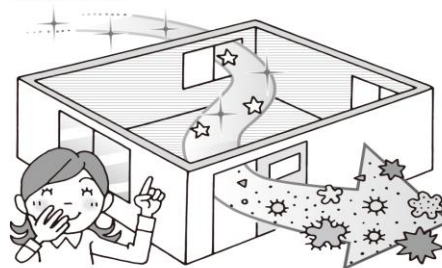
新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



【柏中生へのお願い】

トイレットペーパーの芯はゴミ箱に捨ててください…

トイレ点検をしていると、写真のようにトイレットペーパーの芯が置いてある、ペーパーホルダーに入っている事が多くあります。トイレットペーパーの包み紙と芯は、ゴミ箱に捨ててください。また、トイレットペーパーがなくなったら次の人のために交換してください。一人ひとりが意識して行動することによって、きれいなトイレを維持することができます。みんなが気持ちよくトイレを使用できると思いますよ！誰かがやってくれる…ではなく、だれも見えていなくても行動できる素敵な人になってほしいと思います！



「トイレ掃除は心の掃除にもつながっています」なんて話も聞いたことがあります。人が嫌がるトイレ掃除を進んですると、心も浄化され清らかな気が流れるので、トイレをきれいにするほど運気が上がり、金運も上昇するらしいですよ！みなさん、いつもトイレ掃除をしてくれてありがとう。