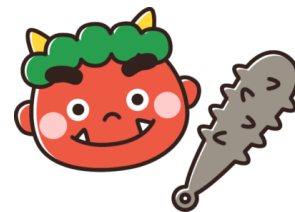




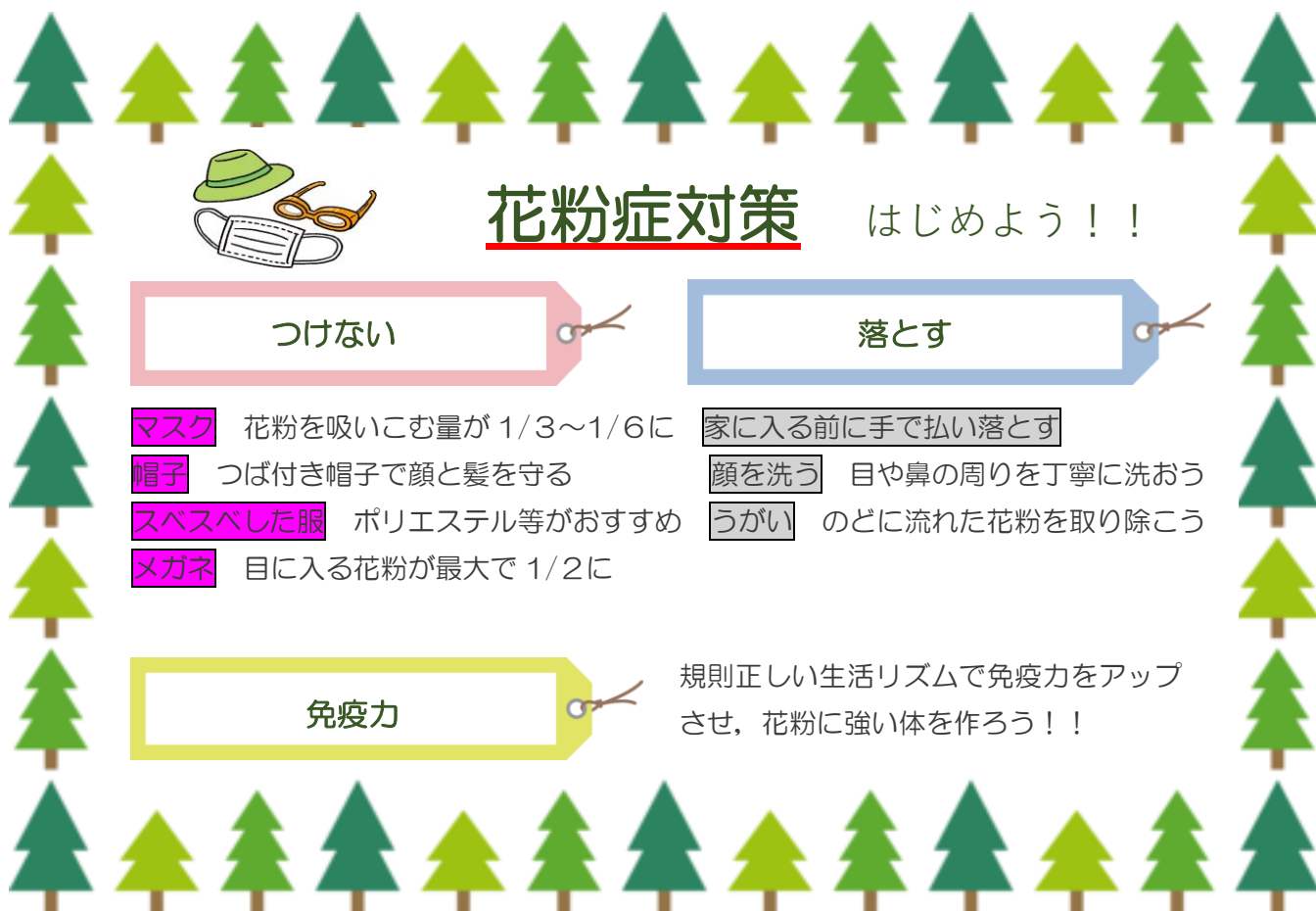
ほけんだより 2月



令和5年 2月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日？もしかして・・・」そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えたいですね。さて。今年は豆を何個食べようかな。



花粉症対策 はじめよう！！

つけない

落とす

マスク 花粉を吸いこむ量が 1/3～1/6に

家に入る前に手で払い落とす

帽子 つば付き帽子で顔と髪を守る

顔を洗う 目や鼻の周りを丁寧に洗おう

スベスベした服 ポリエステル等がおすすめ

うがい のどに流れた花粉を取り除こう

メガネ 目に入る花粉が最大で 1/2に

免疫力

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！！

花粉症の特徴

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でさらっとした鼻水
- 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

カゼの特徴

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、粘り気のある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあり、咳が出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日で治まることが多い

花粉症とカゼは症状がよく似ているね。

辛い時は無理をせず早めの受診を心がけようね。



自分も相手も大切にする Iメッセージ

例えば。部活で、友達がミスをして負けてしまった時。

こんな言い方していませんか？

YOU

メッセージ



なんであんなミスするの!?ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」という本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど私もフォローすれば良かった一緒に練習しよう。

「わたし」はこうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。意識してIメッセージを使えるといいですね。



お知らせ



- ・「健康手帳」が手元にある人は、保健室まで返却をお願いします。
- ・対象の生徒に、「学校生活管理指導表」をお渡ししています。医療機関で記入していただき、学校まで提出して下さい。
- ・スポーツ振興センターの記入済の書類がお手元にある場合は、手続きを進めますので学校まで提出して下さい。

出席停止期間のおさらい

コロナ陽性・・・発症日(0日)から7日間、かつ症状軽快後24時間

濃厚接触者・・・最終接触日を0日として5日間、

または2日目3日目両日陰性で、3日目から解除

インフルエンザ・・・発症日(0日)から5日間経過、かつ解熱後2日経過

「新型コロナウイルス感染症に関する報告書」「学校感染症報告書」はHPからダウンロードできます。引き続き感染症対策にご協力をお願いします。

