



令和5年2月13日  
第10号  
田万川中学校 保健室

昔から「1月は行く」、「2月は逃げる」、「3月は去る」と言われるように、あっという間に2月になりました。1・2年生は学年末テスト、3年生は受験が控えています。テストや受験当日に体調を崩すことのないよう、しっかりと体調管理を行っていきましょう！



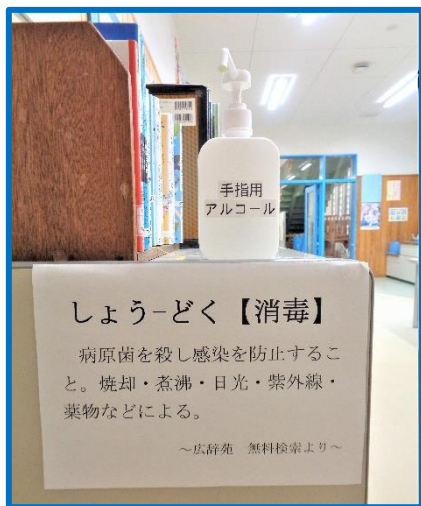
## 寒さのピーク！防寒対策＋感染症対策！

肌寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策と必須です。

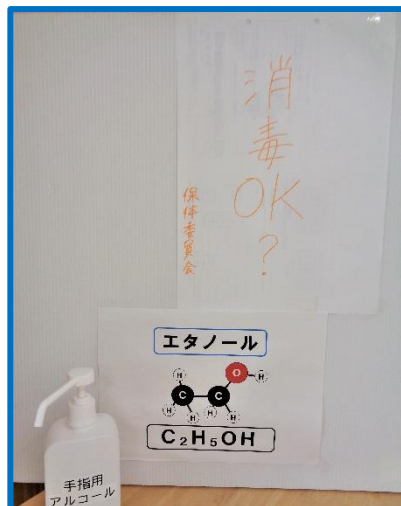


さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。

【国語科室】



【理科室】



【英語科室】



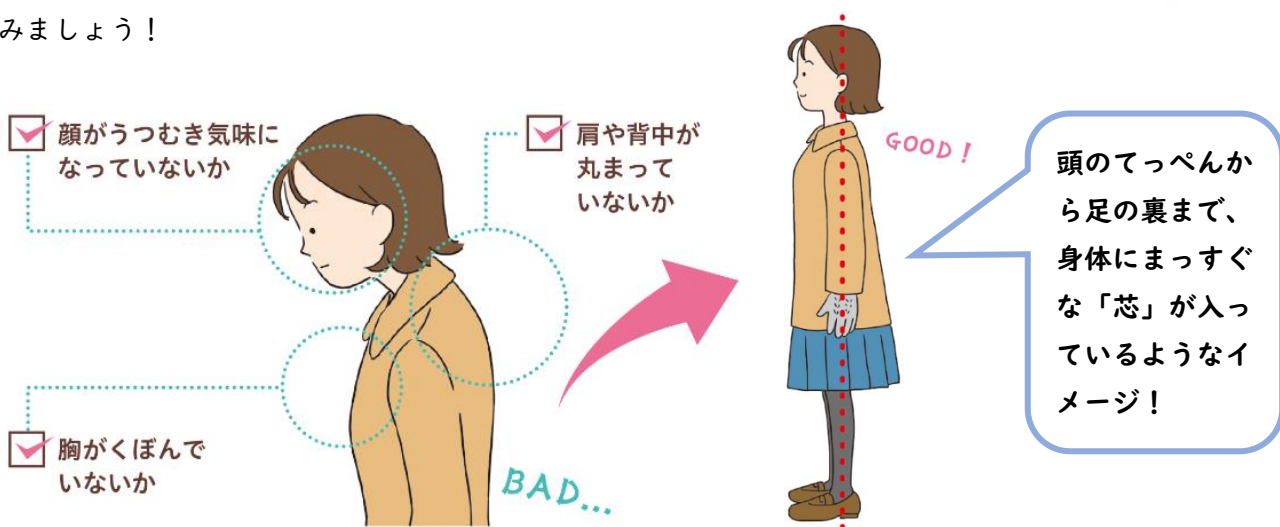
保体委員会の今月の活動目標が「インフルエンザなどの感染症を予防しよう」であり、活動内容として手洗い・うがい・換気、そして消毒を各教科教室のところに設置し、消毒の声掛けをしていこうとなりました。  
各教科教室の特徴に沿った頼もしいポスターとなっており、「消毒」というものがどんな意味であるのかを同時に学ぶことができるようになっています。とっても素敵なアイデアです！

## 意識をしよう！美しく正しい姿勢

最近、授業の様子を見に行くと、背筋が曲がっている人、頬杖をついて授業を受けている人が何人か見られます。また、座っている時の姿勢だけでなく、立っている時の姿勢も気になることがあります。

姿勢が悪いことで、机と目の距離が近くなり目が悪くなる、背骨が曲がり猫背になるなど・・・身体への悪い影響はたくさんあります。そして、姿勢は自分で意識をして良くしようとしないと、なかなかまっすぐにはなりません。

授業中正しい姿勢を維持し続けることは難しいことかもしれませんが、休み時間に友達に見てもらったり、鑑に自分の身体を映したりして、時々チェックをしてみましょう！



## アレルギーを知ろう！～誰にでも起こりうること～

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう！

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

食物アレルギーの中でも知っておいてほしいのが『食物依存性運動誘発アナフィラキシー』です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件がそろった時に生じる急性のアレルギー反応で、中学生や高校生、そして大人でも起こります。

もし、何か食べた後に体育など運動をした時、身体のかゆみ、息苦しさがあれば、すぐに助けを求めること、そして速やかに病院に受診をしてください。それまで大丈夫だった食べ物でもおこることがあるので、気をつけましょう。

