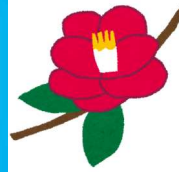


保健だより 2月



令和6年2月1日 銚田市立旭中学校 保健室

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にできたことが分かる行事です。みさなんも身の回りのものを大切に使いましょう。

また、まだ感染症の流行する時期です。こまめな手洗い、うがい、換気、規則正しい生活で免疫力を高め、体調管理に気を付けましょう。

2月 保健安全目標

保健目標 …… 教室の換気に気をつけよう

安全目標 …… 冬の交通安全に気をつけよう(凍結)



1月17日(水)薬物乱用防止教室を開催しました(2学年)



少年サポートセンター水戸
佐藤 和彦 さん



講師に茨城県警少年サポート水戸の佐藤さんをお招きして、薬物乱用の恐ろしさについてご講演いただきました。近年若年層に広がり、社会問題となっている危険ドラッグなどの薬物の実態や、どんな誘いがあっても断れる強い意志をもつことの大切さ、酒やタバコこの健康被害についてお話をしていただきました。

なんとなく薬物乱用が危険だということは知っていたけれど、改めて絶対にしてはいけないことだと分かりました。麻薬などの法律で禁止されている薬じゃなくても、市販の薬も規定の量以上飲んだり、違う目的で使うと薬物乱用になったりすることが分かったので、絶対にしないようにしたいと思いました。

薬物の誘いに負けない3つの行動

- ① きっぱり 「断る」
- ② その場から 「離れる」
- ③ 警察などに 「相談する」

中・高校生も薬物の事件を起こしていること知り、驚きました。タバコやお酒などは、これから大人になるにつれ身近なものになっていくので、気を付けていきたいです。どんなに仲の良い友達に誘われても、雰囲気などに負けず、断るようにしたいと思いました。

違法薬物の他にも薬物乱用の対象となる物を知れて良かったです。今後、薬物乱用をしようとしている人を見かけたら、先生や親に相談しようと思います。

薬物乱用は市販の薬でも間違った使い方ですれば薬物になることが分かりました。また、どんなに仲がいい友達・先輩でも薬物を進められたら絶対に断ろうと思います。

薬物乱用は自分自身のためにも絶対にやらないと思いました。また、タバコやお酒なども大人になっても控えようと思いました。この講演会で教えていただいたことを、家族にも話そうと思いました。

花粉症の季節です

2024年 春の花粉飛散予測(第3報)



～まもなくスギ花粉シーズンスタート ピークは2月下旬から～

- ・スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始となる見込みです。
- ・飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶこともあります。
- ・スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬となる見込みです。
- ・花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多いでしょう。

日本気象協会HPより
令和6年1月18日発表

関東甲信の花粉飛散ピーク予測

地点	種類	1月			2月			3月			4月			5月			6月			
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	
東京	スギ				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ヒノキ																			



花粉症 対策はOK?

始めよう!

花粉症 対策

合言葉は **つけない** **落とす**

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!

花粉症 早めの対策が **オススメ** です

症状を軽くする
症状が出る期間を短くする
一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

免疫も大切!

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!

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。

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。