



●春・・・寒暖差が起こす「春バテ」対策

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でもこの時期は1日の寒暖差によって体調を崩す場合があります。

◎「春バテ」を引き起こす3つの原因

激しい寒暖差・めまぐるしい気圧の変化・生活環境の変化

野田晃樹



得意なこと: 料理 パスタや中華料理など

寒暖差に負けない春バテの解消法!

蒸したタオルで目元や口元を温めることで心身がリラックスし、睡眠の質もアップ!

しばらくは、服装などで体温調整することも忘れずに気をつけていきましょう!



春にやりたいこと
ウォーキング

副担任の先生: 西川先生



好きな花
ひまわり
我が家
特製

春のおすすめデザート: イチゴムース
春のおすすめ食材: たけのこ

●花粉症でお困りの皆さんへ

花粉症を引き起こす代表的な植物には、スギヒノキ・ブタクサなどがあります。春に多いのはスギとヒノキです。花粉症の主な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみなどで、この時期は特に辛いものです。

佐々木優馬

花粉症を予防するには、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ようにすることが大切です。

今は感染症対策で窓を開けることが多いと思いますが、換気した後は、こまめに掃除することも忘れずをお願いします!



好きなアーティスト
ずっと真夜中でいいのに。

晴れて気温が高い
空気が乾燥して風が強い
花粉が多いのは
どんな日?
気温の高い日が2~3日続いた後
雨上がりの翌日

花粉と『接触しない』ために

マスク

メガネ(ゴーグル)

帽子



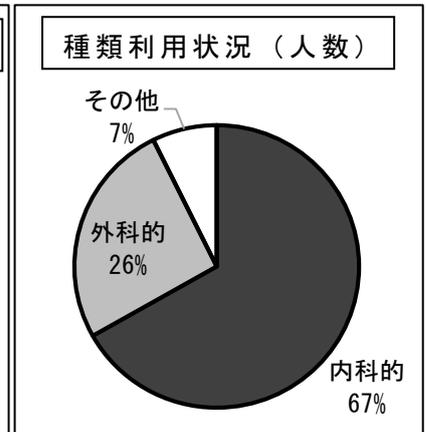
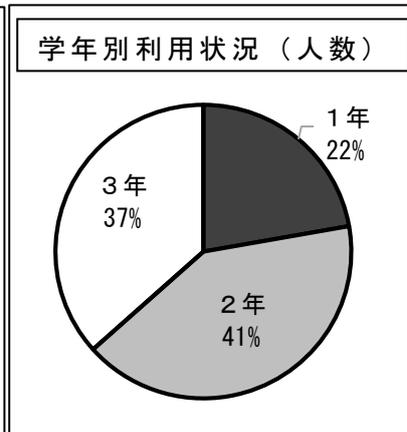
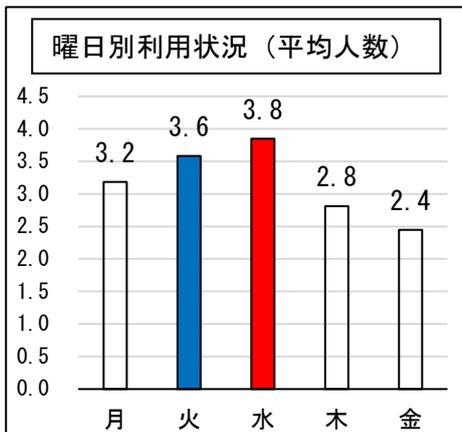
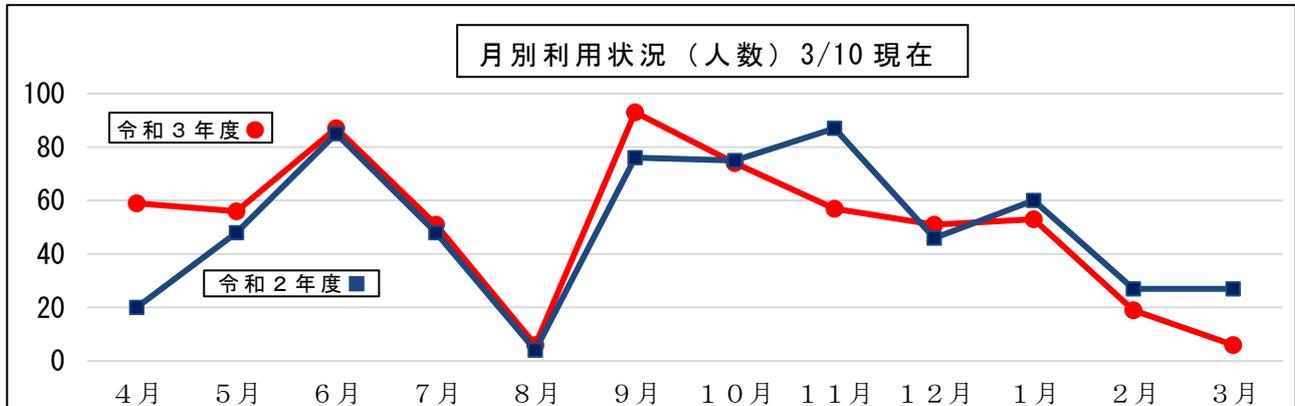
花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

保健室より保護者の皆様へ

3月にはいり、すっかり春らしくなってきました。
今年度も、昨年度に続きコロナウィルス感染症の影響で、何かと制約の多い大変な年でしたが、振り返ってみると、大きな傷病は少なく落ち着いた1年となりました。保健室利用状況は以下のとおりです。



1学期は、新年度の疲れが出てくる6月と、夏休み明けの9月の来室者が多くありました。理由の多くは「頭痛・腹痛」などの内科的なものです。外科的なものは、擦り傷・切り傷など軽微なものがほとんどですが、中には登下校中や運動時の怪我で、受診に至るケースも見られました。2年以上に渡るコロナ禍による新しい生活様式は不便な面も多くありますが、自身の健康管理という面では、それぞれの生徒にしっかり定着した様子があります。繰り返して起こる腹痛・吐気などいわゆる「不定愁訴」と呼ばれるものの背景には「心の不調」が隠れている場合があり、特別な配慮が必要なケースについては関係職員やご家庭、スクールカウンセラーとも連携して、個に応じた対応に努めています。高校生を取り巻く社会環境は年々多種多様化し、それぞれが抱える健康課題は簡単には解決しないことが多くあります。ご家庭でお気づきの点はどんな小さなことでもけっこうですので、ご相談ください。

受診・検査の勧め



今年度の定期健康診断の結果、検査や治療をお勧めした185名中、受診が済んだ方は70名で37.8%の受診率でした。（昨年度は12.1%）

昨年度より多くの生徒が検査や受診を済ませましたが、未受診者が目立つものに歯科治療があります。受診しない理由を聞いてみると「勉強が忙しい・部活が忙しい・家の人と都合が合わない」などが挙げられます。虫歯や歯周病は将来、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。春休みは治療のチャンスとなりますので、この機会に検査や治療を済ませ、健康な身体で新学期を迎えていただきたいと思います。

ご家庭でも、今一度健康状態のチェックをお願いいたします。