

全国的にインフルエンザ・新型コロナが同時に流行しています

2月に入ってから全国的にインフルエンザと新型コロナウイルスの増加傾向が続いています。今回の新型コロナウイルスの症状は、発熱がないのに陽性だった、ということも少なくないそうです。

明日から2年生は修学旅行、3月に入ると3年生は卒業式・公立高校の受験があり、大事な行事が続きます。感染症の予防の原則「手洗い・うがい」を徹底し、「換気」「規則正しい生活習慣」に努めましょう。また、症状のある時は大事をとって学校を休んだり、マスクを着用したりするようにしましょう。

困難を乗り越える心の力＝レジリエンスを高めよう

私たちは失敗したり、悲しい出来事があったり、親しい人と別れたりするととても落ち込みます。もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれません。でも、かかる時間は人それぞれですが、時間が経つにつれて少しずつ立ち直り、心の傷も癒されていきます。それは人は落ち込みから回復する力「レジリエンス」を持っているからです。また、勉強や練習などのストレスを乗り越える力も「レジリエンス」の一つです。

そこで12月には保健委員会で1年生には『ストレスへの対処』、2・3年生には『レジリエンス』についての発表を行いました。



レジリエンスを高める6つの要素

- ①自分の考えや価値観をよく知る
- ②柔らかく、しなやかな考えをもつ
- ③物事に対応する力をつける
- ④生活習慣を整える
- ⑤自分の感情や行動をコントロールする力をつける
- ⑥人とのつながりを大切にする

ストレスと上手に付き合う ストレスマネジメント

- ・気持ちを切り替えて、状況が好転するまで待つ
- ・辛い状況になっても、誰かを恨まない
- ・人や物、自分に当たらない
- ・誰かに相談してみる
- ・実現可能な小さな目標を立てる
- ・できそうなことをやってみる



何でも前向きに楽しんでみる

- 新しいことや初めてのことにチャレンジする
- 好きなものに興味を持ち、感動する体験を重ねる
- 今の生活で幸せを見つける
- 毎日を楽しむ（日々の面白エピソードをひとつ）
- 無駄に思えるような時間や方法も大切にする（何かをつかみ取るきっかけになる）
- 会話を大切にする

自分自身の考え方や行動を ポジティブに見直してみる

- あるがままの自分を大切にする
- 気持ちを切り替えるために自分に合ったストレス対処法をみつけておく
- 笑顔、丁寧な言葉遣いで人に接する
- 人によって感じ方・考え方に違いがあることを知っておく
- 頭の柔軟性を鍛える（自分で考えて、楽しくやる方法を考える）

回復する力や乗り越える力を高めるために様々な経験をして、対応の選択肢を増やそう！

花粉症との付き合い方

みんなが知っておきたい

「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム ... 花粉症の3大症状

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



くしゃみ 鼻水 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

おすすめ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



まだ受診していない人の数 (2/16 現在)

| 学年 | 歯科 | 眼科(視力低下含む) |
|----|-----------|------------|
| 1年 | 44人/81人 | 28人/58人 |
| 2年 | 36人/66人 | 28人/55人 |
| 3年 | 43人/102人 | 31人/77人 |
| 合計 | 123人/249人 | 87人/190人 |

各種健康診断後の受診状況

各健康診断の後、「治療のお知らせ」を配付しましたが、各学年でまだ受診をしていない人がいます(左の表)。健康診断は受けて終わりにするのではなく「治療のお知らせ」をもらった時間を作って医療機関を受診するようにしましょう。新年度に入ると健康診断が始まります(高校でもあります!)。新学期が始まるまでの間に受診をしましょう。