

2月 ほけんだよ!

2020.2.3 奈良市立都跡中学校 保健室

都跡中学校のインフルエンザの状況

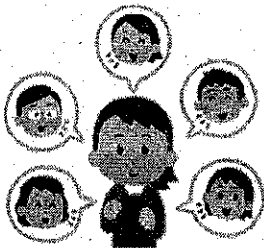
都跡中学校では始業式の後から少しずつインフルエンザの報告が増え、1月では合計8件の報告を受けました。

これからもインフルエンザは流行する可能性が高いので、できるだけ不要不急の外出は避け、外出する際はマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいをし、予防に努めましょう。また、十分な睡眠と栄養をとりましょう。

登校前に自分の体調を確認してください。頭痛や腹痛、体のだるさなどがあれば熱を測り、37℃以上ある場合や、37℃以上なくても体調が優れない場合は、無理せず休養しましょう。



“対話”
できていますか?



みなさんは友だちや家族、大切な人と顔を合わせたの“対話”ができていますか?

多くの人々が持っているスマホやタブレット、ゲーム機。そのほとんどがネットに接続でき、調べものをしたり、友だちや家族と連絡を取ったりとさまざまな人やモノとつながることができ、とても便利ですね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話した方が良くもLINEやSNSなどを使い画面を通して伝えていませんか?それでは伝えたいことが本当に伝わっているのでしょうか?もっと極端なことを言えば、画面の向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…?

相手とのすれ違いは、時に『違和感』から『誤解』『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいですね。



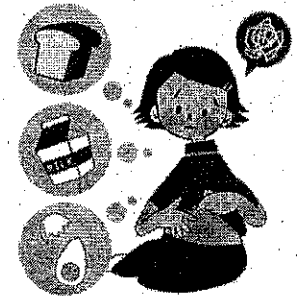
アレルギーを知ろう

～2月20日・アレルギーの日～

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。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友だち、家族にアレルギーがある(あった)という人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症や金属によるかぶれなどもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」…これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに医療機関を受診することが大切です。



もうすぐ受験!

ということで、今回は受験前日・当日のすごしかたのポイントをお伝えします。みなさんがこれまで努力してきた成果を存分に発揮できるよう祈っています。自分を信じて最後まで諦めずに挑んでください。応援しています。

受験 前日・当日のすごしかた

<p>前日</p> <p>夕食 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)</p> <p>お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。</p> <p>勉強 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)</p> <p>睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。</p>	<p>当日</p> <p>起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)</p> <p>朝食 いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)</p> <p>トイレ 便意がなくても行っておこう。</p> <p>試験会場に つくまで おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p>
--	--