



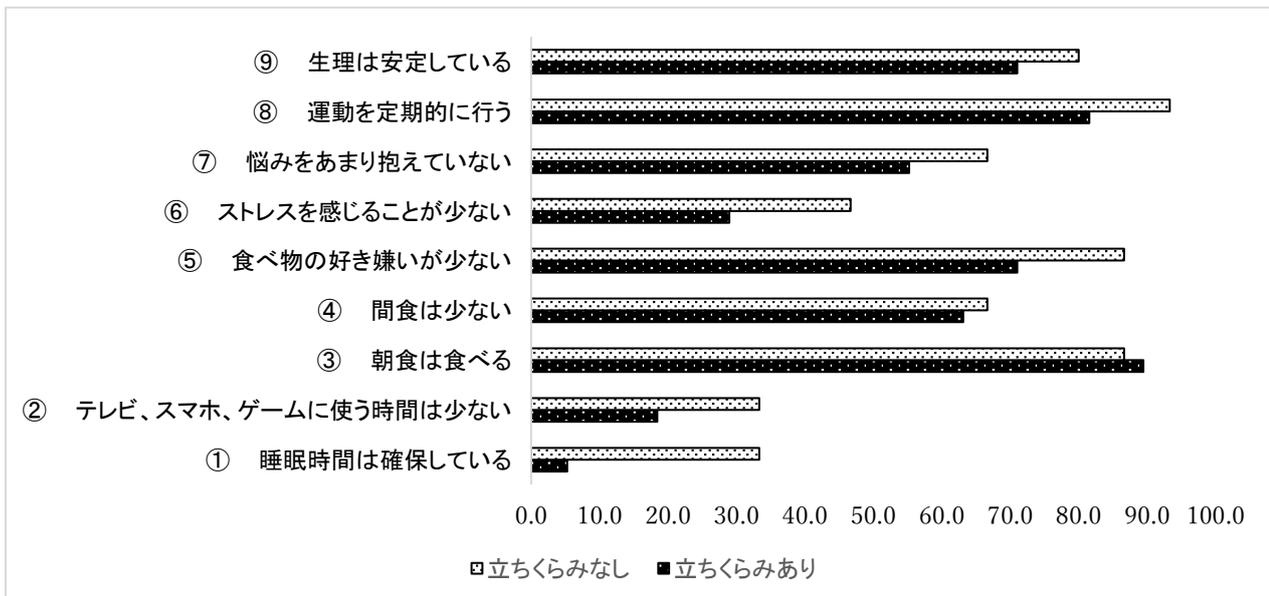
寒い日が続いています。インフルエンザが流行しています。睡眠と栄養をしっかりと確保し、うがい手洗いをを行い予防に努めましょう。

## 立ちくらみに気をつけよう！

本校では 1 年生を対象に耳鼻科検診を実施しています。そのときに『立ちくらみがする』と答えた人が 14. 2% いました。その後、一部のクラスで立ちくらみと生活習慣についてアンケートを実施しました。

規則正しい生活習慣を過ごせている人の中で、立ちくらみの有無を比較したのが下のグラフです。

① 睡眠時間は確保している
② テレビ、スマホ、ゲームに使う時間は少ない
③ 朝食は食べる
④ 間食は少ない
⑤ 食べ物の好き嫌いが少ない
⑥ ストレスを感じる事が少ない
⑦ 悩みをあまり抱えていない
⑧ 運動を定期的に行う
⑨ 生理は安定している



立ちくらみを起こさない人の割合が高くなっているのは、①睡眠時間を確保している人、②テレビ・スマホ・ゲームの時間が少ない人、⑥ストレスを感じる事が少ない人の項目です。

重い立ちくらみだと失神を起こすことや、倒れた瞬間に頭部を打撲したりする可能性も考えられます。立ちくらみがある人は、テレビやスマホの時間を減らし、睡眠時間をもう少し確保してみてください。ストレスもうまく発散できるよう心がけてみてください。立ちくらみを予防し元気な学校生活を送りましょう。

**イライラ・緊張するとどうなる？**

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にくっつき力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

**深呼吸するとどうなる？**

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

**深呼吸の効果**

**イライラ・緊張するとどうなる？**

# 花粉症対策をしましょう

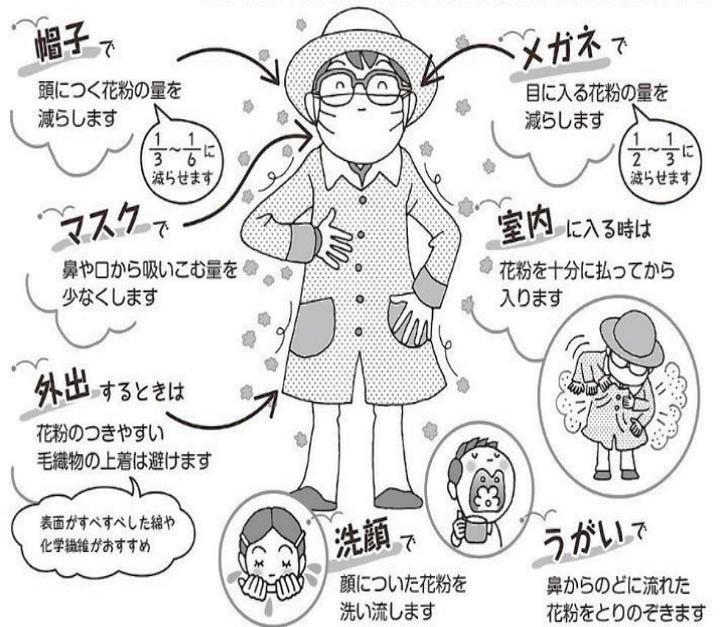
体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。

花粉症の症状の出はじめは、鼻の粘膜の炎症がひどくなる前に治療を始めるとすぐに元に戻せるので、重症の花粉症になることを防げます。鼻の症状がひどいときは耳鼻咽喉科、目の症状がひどいときは眼科に行きます。内科、アレルギー科でも診察は受けられます。我慢しすぎて悪化しないようにしてくださいね。

## 学校内の安全について

みなさんが学校で事故やけがなく安全に過ごすため、学校では定期的に校内の点検や巡視を行っています。それでも気付けないところがあってはいけないので、教室や部活動の場所、その他廊下や自転車置き場等で、もし「危ないな、心配だ」という点があれば保健室まで連絡をお願いします。

# 花粉を避けるためにできることは？



## 保健室来室状況(1月)

	病 気	け が	合 計
1 年	40	6	46
2 年	48	9	57
3 年	13	2	15
全 体	101	17	118

\* 一日平均 6.9人でした。

# 麻疹風しんに気をつけて！

昨年麻疹と風しんが流行しています。皆さんにも予防接種歴を調査しましたが、未接種や不明と書いて提出してくれた人は、かかりつけ医に相談してもらうことをお勧めします。

麻疹も風しんも、様々な合併症を引き起こす可能性があります。治療薬はありませんが、ワクチンを打つことで高い予防効果を得られます。

	麻疹	風しん
症状	高熱、咳、鼻水、発疹 口の中にコプリック斑	発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹
感染方法	空気感染	飛沫感染
潜伏期間	8~10日	14~17日

