

もうすぐ学年末考査があります。ですが、明高ではインフルエンザの流行が続いています。登校時にしんどくなり、すぐに保健室で検温すると発熱していた…なんて人もいます。せっかく寒い中頑張って登校したのに、授業を受けられないのはとても残念です。感染を広げないためにも、登校前に体温をチェックできるくらいの余裕が持てると良いですね。また、発熱だけでなく、喉の痛みや寒気など、体調に異変がある時は、無理せずゆっくり休むことも大切です。感染症対策については、保健だより11月号も振り返って参考にしてくださいね。

2月の教室掲示ポスター

今月の生徒保健委員ポスターは、「換気について」。学校薬剤師による空気検査の結果を掲載しています。事前に、昼休憩に換気をしっかりしてもらったので、授業開始直後の数値がとても良かったです！しかし窓を閉めると時間が経つにつれ、二酸化炭素濃度が上がっていることがわかります。寒い日には窓を開けるのが億劫になりますが、クラスのみなが意識することで、こまめに空気の入替えをし、感染症を予防しましょう！換気することで、集中力がupするので、成績もupするはず！

換気をしよう

1月29日(木) 5時 時間目二 二酸化炭素濃度を測定しました

1-7	13:15	960 ppm	適	不適
	13:53	2050 ppm	適	不適
2-5	13:20	1630 ppm	適	不適
	14:00	2840 ppm	適	不適

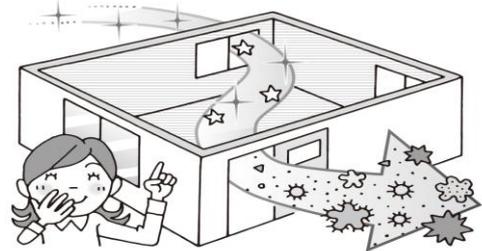
望ましい基準値は1500 ppm

1時間に1回の休憩時間には窓を開けて換気し、教室の空気を入れかえましょう。授業中に空気がもってきたと感じたら一度、1分でも窓を開け換気の時間をとりましょう。天窗を少し開けておく等、空気の流れを作ることで効果的な換気が可能です。

保健委員

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



9月から保健室で勤務されていた八瀬 累<sup>やせかさね</sup>先生が2月末で退職されます。皆さんへメッセージをいただきました！

9月からの半年間という短い時間でしたがお世話により、ありがとうございました。主に保健室にいたため、あまりお話する機会がなかった生徒さんも多いですが、体育大会や様々な行事、毎日の学校生活をのびのびと過ごされる皆さんの姿から、私自身もたくさんの元気をいただいています。来直ります。すぐには皆さんとお話でき、楽しかった日々は、私にとって大切な思い出です。あ、という間の半年で、もう皆さんに会えなくなると思うと寂しいですが、またいつか皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。皆さんらしく元気に素敵な高校生活をして下さいね。

今まで本当にありがとうございました😊

保健室 八瀬

2月になりました。花粉症の季節です。毎年症状の出る人は、早めに受診し服薬することをお勧めします。今まで花粉症ではなかった人も、花粉を取り込みすぎないように気をつけましょう。感染症も流行しているの、マスクを使用すると花粉も感染症も予防できて安心です。

みんなが知っておきたい

# 花粉症との付き合い方

「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。

**オスス**  
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。

