

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日  
県立福崎高等学校  
保健室

昔から言われる言葉遊びで、「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」というものがあります。由来は、「1月は新年を迎え、支度や片付けに忙しく、待って欲しいのに行ってしまう。2月は一ヶ月の日にちが少なくてあっという間にひと月が逃げてしまう。3月はいろんなことをして、気がついたら日が去ってしまう。」ということだそうです。

1・2・3月は日が早く過ぎる(やることが多いのに思うように進まない)という意味です。

「できなかった」と自分に厳しくすると疲れます。

「できなかった」と思うことは、「何かをやろうとした」ということです。

あなたの「やろうとした気持ち」そのものにOKを出してあげてね。



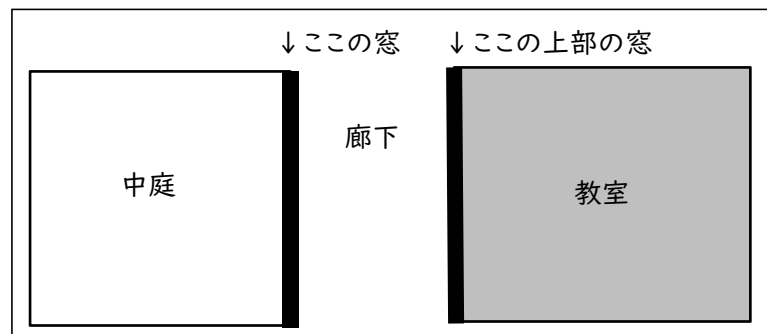
## 環境衛生検査についてお知らせします

1月24日(火)1校時、学校薬剤師 吉田先生による環境衛生検査(二酸化炭素)を実施しました。これは皆さんが快適な環境で学校生活を送るための検査の一つです。

### 【検査結果】

基準値よりも高い教室があります。

- ・換気扇は常時作動すること。
- ・教室の廊下側の上部の窓と、廊下の窓※を開けて、換気が必要。  
※廊下の窓は、少し開けるだけでもOK



## 春の花粉飛散予測

日本気象協会サイトより

2023年春の花粉飛散予測は、四国と中国、近畿、北陸ではやや多くなるでしょう。

また、九州から東北にかけて前シーズンより飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みです。

花粉の飛散量は、前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。2022年の夏(6月~8月)は梅雨前線の活動が弱く、特に6月の降水量は西日本の太平洋側でかなり少なく、日照時間は東日本の日本海側と西日本の太平洋側でかなり多くなりました。また、6月後半から7月上旬にかけて太平洋高気圧が強まり、東・西日本を中心に晴れてかなりの高温となりました。そのため、6月に「高温・多照・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となりました。さらに、2021年~2022年に花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていたため、より一層、スギの花芽形成が促進されたと考えられます。

### 【スギ花粉の飛散予想】

- ・飛散開始時期は、高松2月14日、広島2月16日、大阪2月22日ごろ。
- ・ピークは、高松や広島、大阪、名古屋では、例年並みで、3月上旬から中旬ごろ。

### 【ヒノキ花粉の飛散予想】

スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ヒノキ花粉のピークが始まります。

福岡や広島3月下旬から4月上旬、高松3月下旬から4月中旬、大阪と名古屋4月上旬から中旬にかけてヒノキ花粉の飛散のピークを迎えるでしょう。

前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

まだ飛散開始には至っていなくても、気温が上がると、花粉は飛散する可能性が十分にあるため、今後も寒暖差に注意しながら、花粉症対策を万全にしましょう!

