

ほけんだより 2月号

令和5年2月3日

石岡市立園部中学校 保健室

2月3日は節分です。この日は病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！ 福は内！」と豆まきをするのが習慣ですよね。手洗い・規則正しい生活で、ウイルス(鬼)を追い払いましょう！！



つらい、誰に相談していいかわからない…。
 そんなときは、いつでも保健室にきてください。
 何がつらいのか、うまく表現できなくても大丈夫です。
 ですので、まずは来てください。楽しくお話ししましょう。
 スクールカウンセラーの先生と話すこともできます。

※予約が必要です。(火曜日、水曜日)

言葉には、フワフワ言葉と(言われてうれしい言葉)と チクチク言葉(言われると悲しくなる言葉があります。)使う言葉によって、相手だけではなく、自分も気持ちがあたたかくなったり、落ち込んでしまったりします。言葉には大きな力があります。自分も相手も大切にすることを心がけてください。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

花粉を99%カットする 魔法のマスク

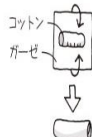
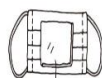
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をすることで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



きょう なん ひ 今日は何の日？ クイズ★

2/28 はビスケットの日。

日本でビスケットが作られたのは、いつ？

- ① 約20年前
- ② 約100年前
- ③ 約170年前

