

ほけんだよい



令和6年1月29日発行
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉
健康な心を育てよう

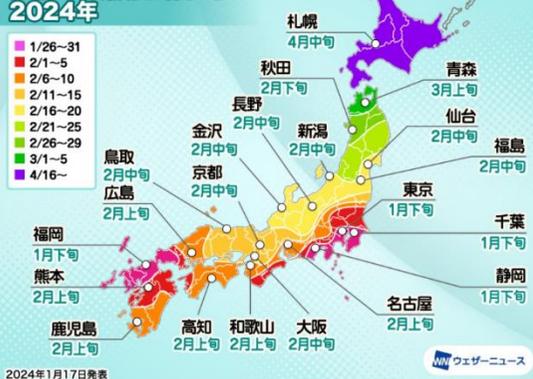


花粉症の時期が迫ってきました。コロナウイルスやインフルエンザに加えて花粉の対策もしなければならず大変ですが、健康的に過ごしていけるよう声かけをお願いします。

部屋の寒さが健康被害をまねく！？

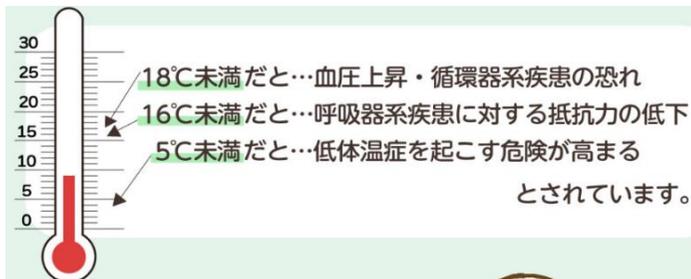
花粉シーズン到来！！

花粉の飛散開始予想
2024年



関東地方では、
2月上旬から飛散が開始するようです。
「花粉症かな？」と思ったら、
自分で判断する前に、近くの医療機関にかかってください。原因植物も、症状の出方も人によってさまざまです。
まずは原因を探り、自分に合った治療方法を見つけることが大切です。

現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。
スギには雄花1個に約40万個もの花粉が含まれ、風によって遠い場所へ運ばれます。
スギ花粉症では、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ、涙がでる、目の充血、まぶたの腫れ、
のどのイガイガ、肌荒れや湿疹などの症状が現れ、このような症状が1ヶ月～数ヶ月続きます。
花粉症になることで、ストレスが溜まったり、思考力や集中力が低下したりと、日常生活へ大きな影響を与えることも少なくありません。
薬を飲んだり、セルフケアをしたりして花粉シーズンを乗り越えましょう。



ご家庭でのお部屋は暖かいでしょうか？現在、「家の寒さ」が健康被害につながるという報告が相次いで発表されています。
室内の温度が18℃を下回ると、循環器・呼吸器疾患の恐れなど様々な健康被害の恐れにつながります。さらに脳卒中・肺炎・心筋梗塞になる可能性も高くなります。また、127万人中47万人が冬に死亡しています。(左下の資料参考)
より一層、気をつけてお過ごしください。



年間127万人がなくなるうち
冬に亡くなるのが47万人

内訳を見るとー

傷病・外因	年間7万人	(冬3万人)
その他の疾患	年間69万人	(冬24万人)
呼吸器系疾患	年間20万人	(冬8万人)
脳血管疾患	年間11万人	(冬4万人)
心疾患	年間20万人	(冬8万人)
合計	127万人	47万人

家の中で最も熱の出入りが大きいのは窓です。暖房の熱は58%が窓から漏れ出しているといわれます。断熱のカーテンなどを利用し、窓を重点的に見直すことは効率の良い断熱対策です。

学校では頻繁に換気をするため寒いですが、
低体温症やシモヤケ対策として、ホッカイロやヒートテックを身につけるのもおすすめです。

❀性教育講演会を行います❀

2月1日(木) 武道場

★2年生 10:30～12:00(講演のみ)

★1年生 13:30～15:00(講演のみ)

★保護者向け講演 15:00～15:30

先日は性教育講演会の参加確認書のご提出ありがとうございました。

当日は自由参加となります。ぜひご参加くださいますようお願いいたします。



豆をまこう！豆を食べよう！

節分はみんなが一年健康で過ごせるように病気や悪いことを追い払う年内行事です。
昔の人は病気や不幸を鬼のせいだと考えていました。
一年を健康に過ごすためには、豆まきを行って鬼を家に近寄らせないでおこうとしていた
と言いはれています。

また、『穀物には精霊が宿る』という昔の考えから、大きい大豆は鬼を追い払うのに最適だとされ、豆まきが行われるようになりました。

豆まきが終わったら家族全員で自分の年齢+1個だけ豆を食べます。

節分を行い健康的に過ごしましょう！



🌀生徒の皆さんへ🌀

コロナウイルス、インフルエンザ、寒波の次は花粉症で大忙しですが協力しながら乗り越えていきましょうね。
今年の冬も非常に寒い日が続きましたね。先月の電気代が大幅に上がってしまいました…。光熱費、ガソリン、食品と様々なものが値上げされていて、非常にやるせない気持ちになってしまいます。最近では某ハンバーガー店でのさらなる値上げが発表されましたね。ハンバーガーを100円で食べることができたあの頃がとても恋しいです。今後はいかに節約しながら食欲を満たせるか考えていこうと思います！これからも、あたたかく生活ができることに感謝して過ごしていきたいですね。
それでは寒さに負けず、花粉に負けず、受験生はプレッシャーに負けず、頑張ってください！

保健室 田中