



★ 2月の保健目標★

自分の心を見つめよう

令和6年2月29日 川口市立東中学校 保健室

2月下旬になり、インフルエンザの流行が落ち着いてきました。2月28日現在の東中学校のインフルエンザによる欠席者は2名です。インフルエンザ流行マップをみると埼玉県はまだ警報レベルですが、先週より減少している都道府県が多く、全国的にも徐々に落ち着いてきているようです。

そしていよいよ花粉症の本格的なシーズンに入りました。すでに病院に行って薬をもらったという人も結構いるのではないのでしょうか。今年花粉は昨年より飛散量が少ないと言われていますが、ちゃんと対策するに越したことはありません。



今年度もあと約1か月。大事な行事等が続く時期ですね。

今まで通りの感染症対策に加えて花粉症対策もしっかり行い、体調管理を続けていきましょう！

## 花粉症の季節がやってきました

**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。

オススメ  
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。



## 「新郷地区地域学校保健委員会」が開催されました！



1月19日(金)にオンラインで新郷地区の地域学校保健委員会が開催され、保健委員とPTAの方々に参加しました。

これは新郷地区の小中学校が合同で地域の子どもたちの健康課題について取り組んでいる会で、昨年度から『～どんな時でも自らの命を守る新郷っ子～(地域の安全体制を知ろう)』をテーマに活動しています。

今回は東中が中学校代表で発表を行い、前期保健委員が体験した救急救命コースや心肺蘇生についての考えの変容について後期保健委員がまとめて動画で発表しました。

そして、川口市立本町小学校の川端校長先生にご指導いただいたり、保健委員やPTAの方々で『災害安全(地震・台風等の自然災害時の安全)』について話し合ったりしました。



会の内容については、お便りをコドモンで配布しましたので、詳しくはそれを読んでください。

# イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする

友だちと  
過ごす



睡眠をとる



## ♥ 心の温度計 ♥



免疫カアッぷ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

