

感げんだより2月

R4.2.21
附属中学校
保健だより
第10号

大分県ではまん延防止等重点措置の適用が20日(日)までとなりましたが、新型コロナウイルスの新規感染者数が3桁の状況が続いています。いつだれが感染をしてもおかしくありません。個人でできる感染症対策を徹底して感染拡大を抑えましょう。



マスクの正しい着用でコロナ対策&花粉症対策



今年のスギ花粉飛散数の予報によると2月上旬に花粉の飛散が始まり、昨年度との比較では九州から近畿は平年並み、東海から北海道にかけては多くなるとの予報です。花粉症がある人にとってはつらい時期ですよ。

全国調査によると、スギ花粉症の有病率(花粉飛散時期に鼻や眼の症状がある人の割合)は38.8%でこの20年で2倍以上に増加しています。年齢別にみると10歳~19歳の有病率は49.5%で2人に1人が発症していることとなります。

2月や3月はかぜやインフルエンザも流行する時期で新型コロナウイルス感染症にも鼻水やくしゃみといった症状がみられ、花粉症状と非常に似ているので初期には鑑別が困難です。花粉症であれば数日たっても鼻水の症状が水っぽく、粘性になってこないことや、眼のかゆみを認める、日によって症状の程度が違うということで判断できます。花粉症は今までなかったことがない人も急に症状がでることもあるので注意が必要です。対策としては感染症と同じように正しいマスクの着用により花粉が鼻やのどに侵入してくることをほぼ100%に近い確率で防ぐことができます。帰宅時に髪の毛を払う、玄関でコートなどを脱ぎ室内に花粉を侵入させないことも効果的です。

不安を差別につなげてはいけない

新型コロナウイルス感染症について、私たちが戦う相手は「人」ではなく「ウイルス」です。

新型コロナウイルス感染症の患者さんやその家族、濃厚接触者、医療現場で働く方々やその家族への心ない言動、根拠のない情報に基づく差別や偏見が生れています。

自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、自分の人権、相手の人権を守る行動について一人一人が真剣に考え、実践していきましょう。



保健室から

寒い日が続いています。体調はどうですか? 「眠い」「やばい」「無理」「最悪」「おかつく」などの言葉を何気なく使ってはいないでしょうか。これらは全てマイナスな言葉です。マイナスな言葉を日常的に言っているとそれが思考となり、行動となっていきます。そうならないためにも…。

1日20回のプラスの言葉を言おう!

ありがとう ・ どういたしまして ・ いいね ・ 大丈夫 ・ 幸せ
できる ・ 頑張った ・ 気を付けて ・ 一緒に頑張ろう etc.



受験生の3年生、テストで勉強を頑張っている1・2年生の皆さんに名言を紹介します。

「成功と失敗の1番の違いは途中で諦めるかどうか」

(スティーブ・ジョブズ)

「夢をみる事ができるならあなたはそれを実現できる」

(ウォルト・ディズニー)

「1番いけないのは自分なんかだめだと思い込むことだよ」

(ドラえもん)