

ほけんだより 2月

魚住東中学校
保健室
2025年2月4日

2月の異名は如月（きさらぎ）。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣に更に着ると書いて「衣更着」からという説が有力だそうです。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調整しながら乗り切りましょう。



スギ花粉が2月中旬から、ヒノキ花粉が3月中旬から本格的に飛散します。今年の飛散量は西日本と東日本を中心に平年を上回る予想で、特に西日本では高温・多照の夏の影響と飛散量が増える「表年」傾向が重なり、過去10年で最も多いか、それに匹敵する飛散量となる予想です。花粉症の人は早めに対策しましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

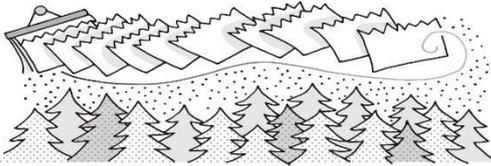
#花粉症注意報 危険なのはいつ?



#こんな日に注意

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



保健室からのお知らせ

3月から産休に入ります。しばらくは保健室が利用できないため、登校前の健康観察を徹底し、体調が悪いときは無理せず欠席しましょう。また、登校後に体調が悪くなった場合やけがをしたときは近くの先生に伝えましょう。

みなさんの成長や頑張りを近くで見られなくなるのは、寂しいですが、いつでも応援しています! 私も頑張って元気な赤ちゃんを産むので、みなさんも夢や目標に向かって頑張ってくださいね。

保健室

