

立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

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。

#この時期に注意

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。

#この時間帯に注意

昼前後と夕方に多く飛散し、下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

#こんな日に注意

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

★花粉症対策の基本を

1)花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着する
- ・花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける

2)花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉がつきにくい服装を心がける
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ・洗濯物や布団の外干しを控える 等



つるつるした素材
の服を着る



花粉を払い落とす



いつも心に持っておこう

自分だけの気分スイッチ

「なんだかモヤモヤする」「なんとなく調子が出ない」「ちょっとしたことでイラッとする」など・・・

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)をあらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば・・・

- | | | |
|---------|------------|--------------|
| 深呼吸する | 目を閉じて数を数える | 換気をする |
| 冷たい水を飲む | ストレッチをする | イライラを紙に書いて破る |



☆セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室や相談室でも話を聞きます。

不安や悩みは、一人で抱えると大きく感じてしまうものです。誰かに話すことで気持ちが整理され、心が軽くなることがあります。話すことは不安を手放す第一歩かもしれませんね

第2回メディアコントロール週間

自宅学習調査期間に合わせて第2回メディアコントロール週間を設定しました。事前に、保健だよりやクラスのホワイトボードにメディアコントロール方法を掲示していました。スマホ使用時間や睡眠時間を、自宅学習調査用紙に毎日記入することで振り返ることができたのではないのでしょうか。みなさんの取り組み結果を紹介します。

😊 期間中の平均スマホ使用時間について・・・

53%(261名)が 1日平均 90分未満

😊 期間中の平均睡眠時間について・・・

74%(364名)が 睡眠時間 6時間以上

😊 スマホや睡眠についての意識の変化・・・

49%(241名)の人に 意識の変化あり

😊 就寝前のスマホ使用状況について・・・

50%(245名)が就寝直前まで使用していた

(アンケート回答:493名)

～感想抜粋～

- ・使用時間をもう少し抑えて勉強や練習時間に当てたい。
- ・スマホを使いすぎだと改めて思ったので、使用時間を減らしていきたいです。
- ・SNSに時間制限をかけると、強制的にスマホ使用を止めることができました。
- ・画面をモノクロにするとスマホの使用時間が減った

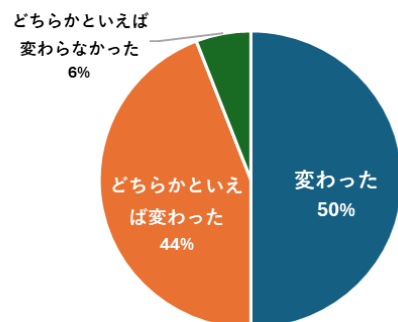


保健委員会活動1年間の振り返り

保健委員会も1年間の振り返りを行いました。今年度も、年間を通して熱中症予防や感染症予防、メディアコントロール週間など、様々な健康に関わる啓発活動を行ってきました。

保健委員の1年間の活動の自己評価では、回答者全員(34名)が「できた・ほぼできた」と答えました。また、94%が「委員会活動を通して、自己の健康に関する意識が変わった、ほぼ変わった」(右グラフ)と答えています。健康に関する意識の向上につながり嬉しく思いました。以下、感想を紹介します。

活動を通して、自己の健康に関する意識は変わりましたか？



～保健委員感想 一部紹介～

- ・今までは取り組む側だったのが推奨する側になったことで、メディアコントロール週間に対する意欲がすごく高くなった。
- ・保健委員会でのメディアコントロール週間の啓発に関する活動は、私の生活意識の改善につながったので良かったです。
- ・熱中症やスマホ、インフルエンザなどの危険性を理解して、取り組む事ができました
- ・一年を通してその時期にあった委員会活動を行うことができて良かったです。

保健委員のみなさん、1年間の活動をありがとうございました！

来年度も、保健委員で活躍してくれる人を待っています！



保健室からのつぶやき・・・

気がつけば2月もうすぐ終わり。今年度もあと少しですね。3月は学校が休みの日が多く、あっという間に過ぎていきます。残りの時間を大切にしながら、良い締めくくりができるように過ごしていきましょう。

年度末が近づいています。スポーツ振興センターの手続きがまだの人は、早めに保健室へ申請書類を提出してください。よろしくお願いします。