

# 保健だより



令和4年2月14日  
明和県立高等学校 保健室  
—第6号—



新しい1年が始まり、あっという間に1ヶ月が経過しました。急な空気の冷え込みや乾燥、疲れの蓄積などにより、体調不良や肌トラブルなどが起きている人もいます。皆さんの心身の状態はいかがですか？

最近テレビ等で、「冬場の脱水に注意！」と呼びかけられているように、空気が乾燥する冬に水分補給や加湿をすることは特に大切です。乾燥をきっかけとした不調を防ぐためにも、のどが渇く前に定期的な水分補給を心がけ、活動空間を加湿することも意識して生活してみてくださいね。



## 花粉と『接触しない』ために



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



### マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



### メガネ (ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



### 帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

# 保健委員会の活動紹介

新型コロナウイルス等の感染症対策として、皆さんも日頃から気をつけて生活していると思います。現在の状況下で自分達ができる感染症への備えをより一層強めるため、保健委員会では3学期も感染症対策の啓発活動を実施していきます。また、SDGsの達成目標「3. すべての人に健康と福祉を」「5. ジェンダー平等を実現しよう」等の推進と、コロナ渦における女性へ支援の一環として行われる取り組みに賛同し、学校のトイレに生理用品を配置する活動も新たに行っていきます。

保健委員会の皆さんが、活動内容や活動方法を一生懸命考えてくれましたので、皆さんの周りで保健委員さんが活動している様子を見かけたら、積極的に協力してくださいね！

## ★3学期の保健委員活動★

### ♥ポスター制作



感染症対策の  
掲示物作成・掲示

### ♥対策呼びかけ



昼食時の呼びかけ  
(消毒・黙食)

### ♥生理用品の設置



生理用品の  
設置・管理

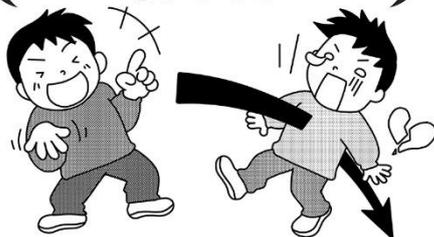


(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

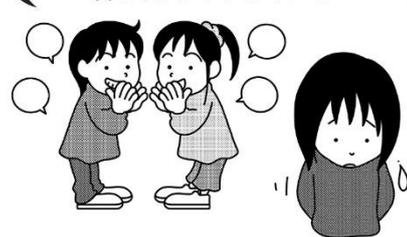
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?