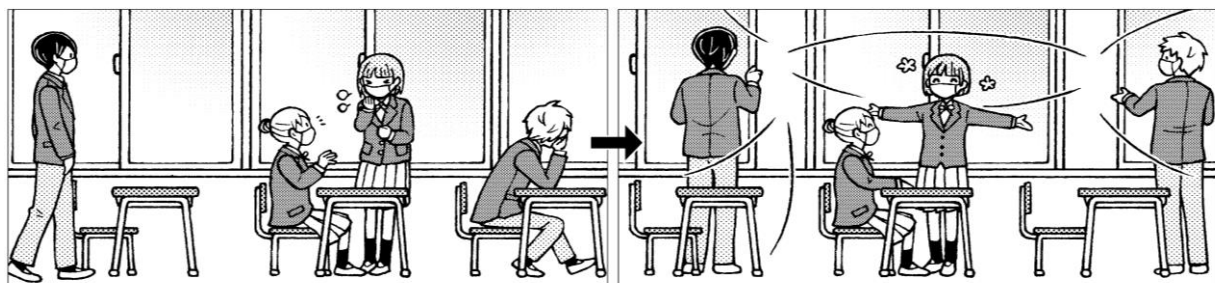


風はまだまだ冷たいですが、少しずつ日が長くなり、日ざしが明るくなって、春が確実に近づいていることを感じます。「光の春」は、こんな時期を表現した季語です。2023年の立春は、2月4日です。まだまだ肌寒い季節ではありますが、暦の上では春の訪れとなります。暖かくなったり、寒くなったりを繰り返しながら、春に近づいていきます。まだまだ、気温は安定しませんが、体調管理には十分に気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

- ✓ 廊下の窓は開けっぱなしにしておき、教室の対角線上の窓を開けると、早く空気が入れかわります
- ✓ 授業中も天窓を開けておく
- ✓ タイツやインナーなどを工夫して防寒対策をしてください



本当の自分とは？



誰もが学校生活の中で、他人に合わせたり、その場に合わせたふさわしい自分になろうとしています。家ではだらしのない自分もある。本当の自分は、何なのか、自信が持てない、自分が嫌いなど、ネガティブ思考になっていませんか。焦って悩む必要はありません。今は、「自分」を作り上げている真っ最中です。

ストレス
対応行動



「出来ていない」ことから「できている」ことに目を向けてみましょう。できたことを日記に書くなどで、毎日意識し続けると、コツコツ頑張っている自分に気づくはず。ネガティブな感情がうすれて、自分をほめたくなくなってきます。あせらず、今できることを考えてみましょう。

インフルエンザ流行中

この冬は、新型コロナウイルスの流行だけでなく、季節性のインフルエンザの流行が心配されていました。実際、1月の20日ごろから31日ごろまで、患者が急増し、大阪府感染症情報システムで5000人ほどの罹患者がいました。市内では、学級閉鎖している小学校が増えています。

栄養、すいみんをしっかりとり、手洗いと換気に努めましょう。体調の悪い時は、無理をせずに、ゆっくり休みましょう。

全身症状

+

かぜ症状

- ・38℃以上の発熱
- ・寒気、だるさ
- ・目の充血
- ・頭痛
- ・関節の痛み
- ・筋肉痛

- ・くしゃみ
- ・のどの痛み
- ・せき
- ・鼻水

そろそろつらい季節です...



花粉症とかぜを見分けるには

- 花粉症とかぜが流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。では、その見分け方は？
- ◎くしゃみ→花粉症は連続して出る。
 - ◎鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘度の高い鼻水が出る。
 - ◎鼻づまり→かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんこで長引く。
 - ◎その他の症状→花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
 - ◎期間→かぜは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。

花粉の季節がやってきました

毎年、鼻や目にアレルギーの症状が出る人は、早めの対策が必要です。病院を受診して薬を準備しておきましょう。

花粉がよく飛ぶのはこんな日

