

寒い日が続いています!!

先月から繰り返し寒波が襲来し、しかもそれが長く日本列島に居座り、寒い日、雪の日が続いています。北国だし、冬だから仕方ないことですが、もうこの寒さ、積雪の多さは勘弁してほしいなあとおつぶやきたくなる今日この頃です。

そんな寒さの中、先週1・2年生は北国ならではのスポーツに親しむため、スキー教室に参加し、苦戦した人もいたかもしれませんが、きっと最後は「楽しかった～」で終わったことと思います。大きなケガもなく良かったです。次は学年末考査へ気持ちを切り替えていきましょう。

また、3年生にとって高校最後の考査が終わりました。お疲れさまでした。これからは週1ペースでの登校となります。それぞれ新生活のための準備を進めていくこととなりますので、計画的かつ有意義に過ごしましょう。保健室から一つお願いですが、新生活スタートする前に虫歯、視力低下等の検査・治療を済ませてください。時間に余裕のある今がチャンスです!!

さらに、感染症についてはまだ油断はできませんので、引き続き手洗い・うがい、マスク着用、十分な睡眠と栄養、部屋の換気・加湿は実践してください。近隣校ではインフルエンザB型が流行中です。本校はまだ流行していませんが、時間の問題かもしれません。十分に警戒を!!

冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチアイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

♡ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♡

アレルギー大丈夫?



自分へもごほうび♪

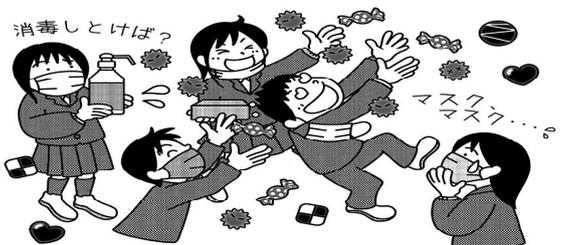
♡HAPPY VALENTINE'S DAY♡



わたしなりに、やれてるね。

思いやり月間

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



思わぬところに危険が...



食物アレルギー

食物アレルギー

とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例1 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!



ア レルギーの原因となる食べ物で皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

事例2 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに...



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

事例3 アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状(アナフィラキシー)が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人も一人ひとりが
ない人もできること

! 食べ物の交換は避ける

! 食べ物や飲み物をこぼさない

! アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ