

ほけんだより 2月

流山市立北部中学校 保健室 H31. 2. 14発行

冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれる通りですね。あわただしく過ぎていく時間に流されないで、この1年を振り返り、新しい学年に目を向けていきましょう。


かぜやインフルエンザもまだ流行っていると同時に、花粉が飛び始める季節でもあります。予防を心がけ、健康第一で、充実した日々を過ごせるようにしましょう。

かぜかな？ もしかしたら花粉症？

ほっくしゃん！ の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

 たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

ことばの力

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり

やさしいねー

からかったり

何してるよねー

悪口や陰口を言ったり

うざくない？ 誘うのやめなさい？

おどしたり

死ぬよ あち行けよ

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり

さすが！ すごいね

元気づけたり

一緒に行こう

感謝したり

ありがとう どうぞ

心配したり

大丈夫？

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

歯・視力・耳鼻科・眼科の受診は済んでいますか？

夏休み前に、受診勧告をもらったまま、なかなか受診できずにそのままになっている人はいませんか？ 2月14日現在の受診率は下記の通りです。

成長と共に、視力低下が進むことも多いそうです。気づかないうちに、症状が進行している場合もあります。スポーツにも、勉強にも影響が出てくるので、早めに受診するようにしましょう。

	眼科(視力含)	耳鼻科	歯科(むし歯・歯列等)
受診が必要な人	281人	145人	89人
受診済の人	106人 (38%)	59人 (41%)	29人 (33%)