

今年度も残り2ヶ月となりました。インフルエンザやコロナウイルス感染症も流行中です。まだまだ寒い日が続きますが、休み時間には教室の窓をしっかりと開けて、換気を行ってください。継続して、感染症を予防しましょう！

## 花粉症の季節がやってきます

春先の花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛散しています。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。

### 花粉症の症状



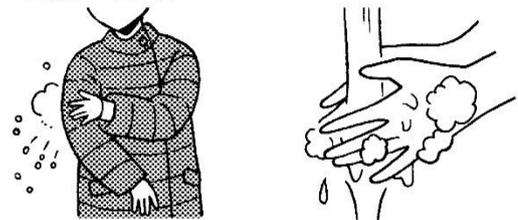
- ・透明でさらさらした鼻水が出て、鼻づまりが長期間続く。
- ・1日に何回もくしゃみが出る。
- ・目がかゆくなったりごろごろしたりして、涙や目やにがよく出る。
- ・喉がむずむずして痛がゆい。

### 外に出る時は……



花粉がつきにくい服装で出かける。

### 外から帰ったら……



外で花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔をする。

©少年写真新聞社2024

## 1月14日（火）学校保健委員会を開催しました

学校医の渡辺先生、学校歯科医の緒方先生、学校薬剤師の高濱先生から、感染症予防や歯周疾患予防について、ご助言いただきました。

- ★歯磨きは、1日2回以上は磨いたほうがよい。特に就寝前は必ず磨くこと。（睡眠中は口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすいため）
- ★定期的なメンテナンスを勧めます。年に3～4回は、歯科医院で定期検診を受けてほしい。（理想は3ヶ月ごと）
- ★インフルエンザが12月末から流行している。現在も感染者が多い状態。コロナウイルス感染症は、1年通して出ている。（最近は、夏場でもエアコン使用で閉めきるので、換気が不十分）メリハリをつけて感染症対策を行ってほしい。



生徒保健委員会の取組「歯と口の健康について part2」を発表しました。これからも積極的に活動していきたいと思えます。

## 先生方へ インタビュー

①朝食は、何を食べますか？

ご飯とみそ汁♡

②好きな食べ物は何かですか？

お寿司♡ 好きなネタはエビ♡

③美容や健康で気をつけていることは？

早寝早起き♡ 湯船につかる♡

④高校時代の一番の思い出を教えてください

北海道に4泊5日で修学旅行に行ったこと♡（ニセコのスキー）

⑤ストレス解消法を教えてください

電子コミックでマンガを読んだり、ショッピングをしたり、一人の時間を楽しむこと♡  
（何を読んでいるかは秘密♡）

⑥松高生へ一言お願いします！

高校生活は今しかありません。学校生活を楽しんでください♡

### 下川優子先生



①朝食は、何を食べますか？

ヨーグルト、バナナ、野菜スープ

②好きな食べ物は何かですか？

ポテト、グラタン

③美容や健康で気をつけていることは？

できるだけ歩く！！

④高校時代の一番の思い出を教えてください

放課後に勉強したり、夕日を見ながらおしゃべり♡

⑤ストレス解消法を教えてください

ドライブ 🚗

⑥松高生へ一言お願いします！

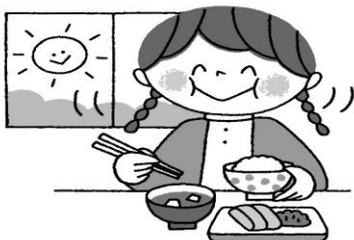
風邪予防をしてください！！

### 張本芽美先生



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。