



今学期も残り 2 ヶ月になりました。2月末には学年末考査があります。今年は暖冬と言われているのですが、短氣的に強烈な寒波に見舞われることもあり、寒暖差が大きくなります。防寒着や膝掛け等を活用して寒さ対策を行い、体調を崩さないようにしましょう。

2024年の花粉は暖冬の影響で早い飛び始め・・・？

花粉が飛び始める季節になりました。日本気象協会が発表した「2024年春の花粉飛散予測(第3報)」では、スギ花粉は例年並みか例年より早い飛び始めとなる見込みです。花粉症は体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす抗原抗体反応です。メカニズムとしては、アレルゲンが鼻腔内の粘膜に付着すると、体内に抗体が作られマスト細胞という細胞に結合します。その後再びアレルゲンが侵入すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出されることによりアレルギー反応が引き起こされます。花粉症には早めの対策やセルフケア・メディカルケアが有効です。皆さんもライフスタイルに合わせた対策を始めましょう。

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。日本では2人に1人が何らかのアレルギー疾患をもっているとされており、いまやアレルギーは国民病となっています。アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギーです。アナフィラキシーという重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。“食物アレルギーは小学生以下の子どもに多いらしい”と自分事と捉えていない人もいるかもしれませんが、特に皆さんに知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べもの』と『運動』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんの年代でも、大人でも起こります。もし、何かを食べた後に運動したとき、蕁麻疹や息苦しさ等の症状がでたら、速やかに受診をしましょう。

大切な眼 を守るために、実践しよう『愛 eye ポーズ』

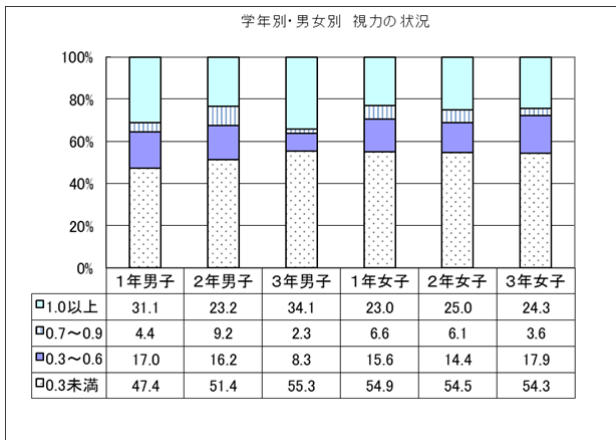
みなさんには1人1台端末が配布されていますが、今後もデジタル端末を活用した授業等が増加するに伴い、デジタル端末の使用時間も長くなります。近くのもの(20cm以内)を見ようとすると、輻湊運動(視線を中央に寄せる眼球運動)と、調節力(毛様体筋を収縮させ水晶体を厚くしてピントを見るものに合わせる力)が強くなります。この状態が長く続くと、目が疲れたり、近視が進行したりすると言われています。目の近くでの作業は30cm以上の距離を取ることが大切になります。愛 eye ポーズ(右図)を意識して、デジタル端末を使用しましょう！



1月25日に学校保健委員会が開催されました！

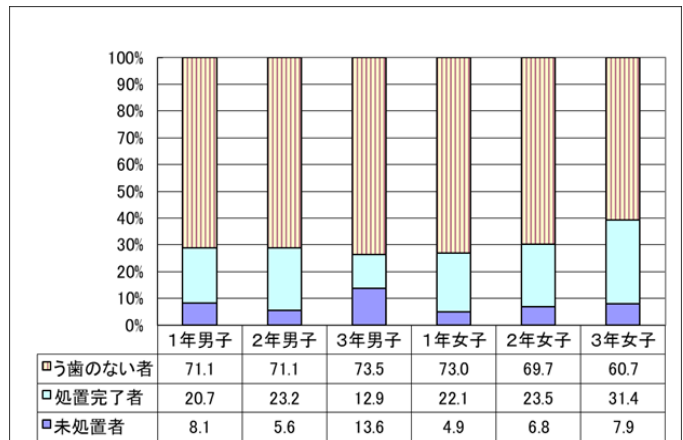
今年度の学校保健委員会の内容の一部をみなさんにご報告します。

【1. 視力の状況】



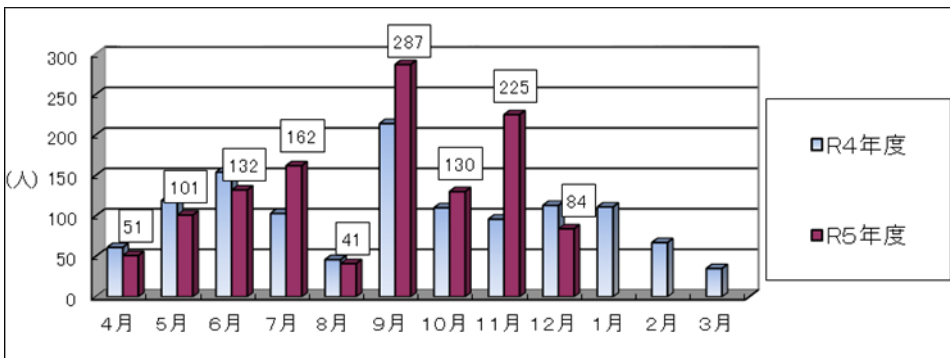
どの学年でも、視力0.3未満(D)の人が1番多い結果となっています。1番前の席でもホワイトボードの文字が見えにくい視力です。受診勧告者の受診率は45%となっています。

【2. う歯の状況】



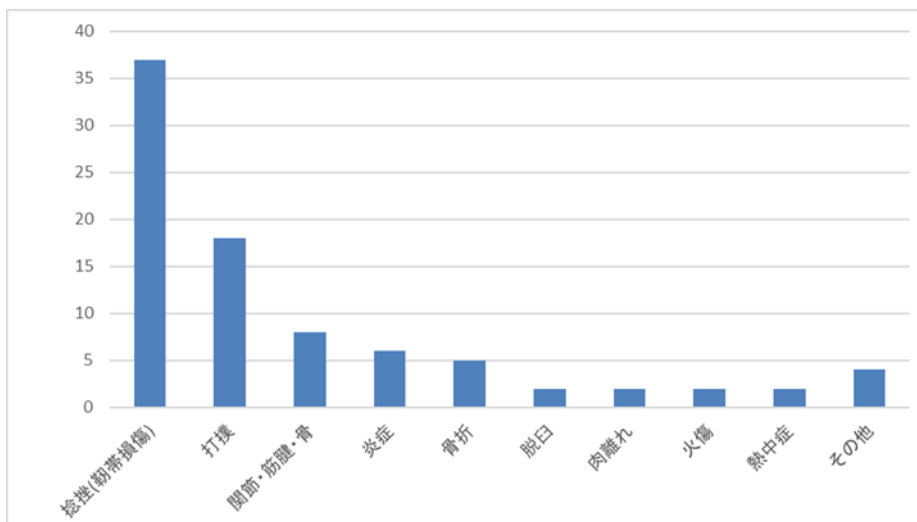
う歯未処置者数は全体の10%未満で、愛媛県や全国の平均と比べても少なくなっています。受診勧告をされた人で、まだ受診していない人は、早めに歯科医院を受診してください。

【3. 月別保健室利用者数】 (※令和5年度分は12月20日まで)



保健室利用者は、ほとんどの月で昨年度と同様に推移していますが、7、9、11月では増加しています。これは校内で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ罹患者数が増加した時期と重なっています。12月20日時点での来室者は1037名で、3学期分を足すと昨年度を超える見込みとなっています。

【4. 災害発生状況(スポーツ振興センター利用状況)】 (※令和5年4月~令和6年1月請求分)



今年度の総件数は86件でした。昨年度の同時期は68件であったため、18件増加しています。また、部活動中の怪我が全体の72%を占めています。新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わり、遠征や対外試合等が増加したことが理由と考えられます。授業中や部活動中などの学校管理下で負傷をして病院を受診し、保険証を用いて1,500円以上支払った場合、災害共済給付金が支給されます。請求に必要な書類があるため、担任や部活動顧問の先生、保健室に御連絡ください。