



令和6年2月16日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。

さて、2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にしてきたことが分かる行事です。皆さんも身の回りのものを大切に使いましょう。



せきエチケット、 できていますか？

発熱やのどの痛み、咳などの風邪症状があるにも関わらず、マスクなしで過ごしている人はいませんか。翌日、席の周りの人が体調を崩してしまうかも…。症状のある人は、周りの人にうつさないよう、マスクを着用しましょう。

マスクの着用は個人の判断ですが、「必要か、不要か」、思いやりの気持ちを持ち、マナーを守れる今工生であってほしいです。



花粉症の季節が やってきました

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追いつけず出そうとする「アレルギー」の一種です

花粉症のなりやすさには個人差がある

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人は、花粉症の症状が現れます。今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉が多い日

- 風が強い日 雨上がりの翌日 晴れの日 気温が高い日 空気が乾燥する日

花粉症の症状



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目のかゆみ

免疫カアップ!



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



推し活もいいけど

温活も

忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



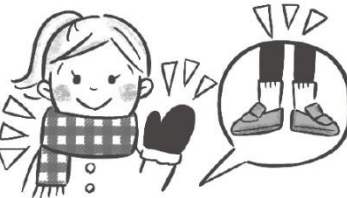
運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

3年生の皆さんへ



家庭学習期間中は、就職や進学に向けての準備期間です。むし歯の治療がまだの人・途中の人は、計画的に治療を進めましょう。子ども医療助成が使用できるのは、18歳に到達する年度末までです。

また、学校の管理下のけが等で日本スポーツ振興センターの手続きをしたい人、提出し忘れていた人は、保健室までお知らせください。