

からだ

R7.2.10 No.11
美濃加茂市立西中学校 保健室

寒い日が続いています。体調管理は出来ていますか？この時期になると「かぜ」と見分けがつかずらい、花粉症の症状が出てくる人もいます。2月頃から花粉が飛び始める時期です。対策をして元気に過ごしましょう。

花粉症対策 特徴を知って賢く対処しよう!!

この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



この時間帯に注意

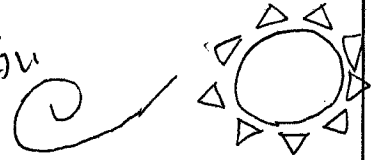
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が続いた後



こんな日は特に注意しましょう

花粉症？ かぜ？ セルのチェック!!

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないが、あっても微熱
- 目のかゆみや涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

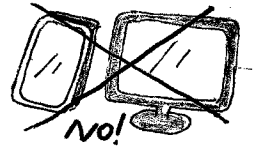


かぜ

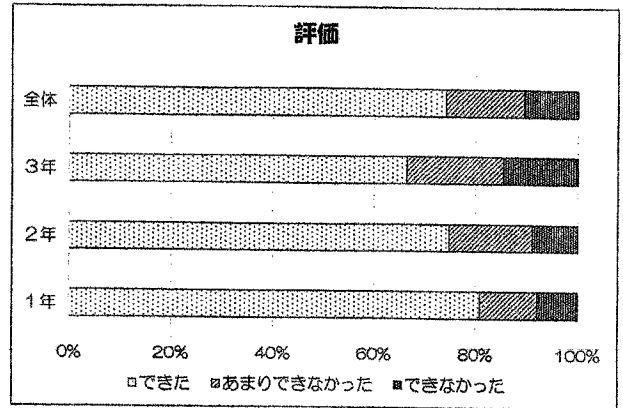
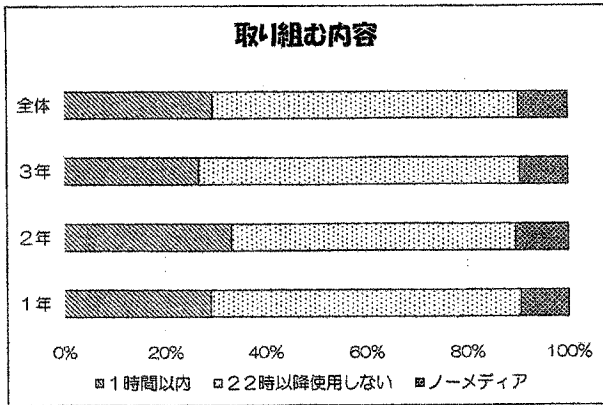
- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばり気のある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあたり、咳が出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



アウトメディアチャレンジ!!



3/14は1,2年生は後期期末テストがあります。3年生はこの時期は受験勉強です。この期間を利用して、アウトメディアチャレンジを行います。テレビ・スマホ・タブレット・ゲームなどの使用時間を考え、集中してテスト勉強・受験勉強に励みましょう。



前期に実施したアウトメディアチャレンジの結果です。取り組んだ内容は②の「2時以降は見ない、使わない」が多かったです。③の「ノーメディア」にもチャレンジした人もいました。評価はほとんどの人が「できた」と答えていました。自分の決めたユースを意識して、メディアコントロールできました。今回も、前回よりもよくなるよう、頑張りましょう!

こんな研究結果を知っていますか?

平均点75点
2時間以上勉強して、スマホは1時間より少ない子です。

平均点63点
勉強は30分もしないけど、スマホをしない(持っていない)子です。

平均点58点
2時間以上勉強するけど、スマホも4時間以上使ってしまう子です。勉強しない子よりも、点数が低くなってしまいます。

