

ほけんだより

令和3年2月3日
都立晴海総合高校保健室

暦の上では今日から春ですがまだ空気は冷たくて乾燥していますね。持久走のときにのどの乾燥が気になって走りに集中できないことはないですか？体育の前後には水分補給することをおすすめします。

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

■ 花粉症対策を ■

今年の花粉飛散時期は 2 月 10 日頃と発表されていますが、今も少量の花粉は飛んでいるかもしれません。今年も例年に比べれば少ないと予想されていますが、昨年がとてもの少なかったため昨年比では 1.8 倍だそうです。

花粉が付きにくい服の着用・建物に入る前に持ち込まないよう払う・帰宅時の洗顔やうがい・早めの受診 など対策をしましょう。



新型コロナの症状に嗅覚や味覚の異常がありますが、花粉症でも嗅覚や味覚はいつもに比べて鈍感になります。皆が新型コロナに対して過敏になっている時期ですから花粉症の対策をすることで“どっちかわからない”という状態にならないようにしておくと思います。

■ マスクは正しく ■

スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーションで、不織布マスクが飛沫を抑える効果が高かったというニュースを見た人もいると思います。

しかしウレタンマスクより不織布マスクの方が呼吸しづらいからとずらして使う人が多いようです。不織布マスクをずらすなら、ずらさず使うウレタンマスクの方が結果として飛沫を抑えるということも考えられます。



自分に合ったマスクを正しく使いましょう。