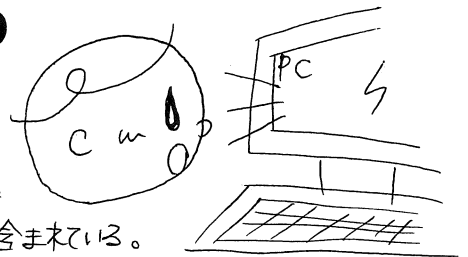


日ごとに暖かさを感じられるようになってきた今日この頃、学校生活もまた1年が終わりましたね。春休みが明ければ、皆さんは新しい学年となり、新1年生を迎えることとなります。

皆さんが学校生活に新たな目標を掲げ、ひとまわり成長した姿で新学期を迎えてくれることを期待しています。また、保健室利用については、「学年が上がったら来室回数は減る」ように、色々な意味で努力していきましょう。

## ブルーライトってなに？



→ エネルギーの強い青色光のこと。太陽光や白熱灯にも含まれているが、PCやスマートフォンなどのLEDディスプレイや、LED照明に多く含まれている。

**1時間使用 15分休憩**が推奨されています。(厚生労働省がドラインより)



### 影響は？

**目** → 疲れや痛みが出現します。瞳の奥まで光が届き、細胞を壊す為と考えられています。

**体** → 멜라トニンという眠気ホルモンを分泌を妨げます。その為、体内時計が狂い様々な体内メカニズムに異常が表れます。

### 対策は？

- ① 眠る 2~3 時間前は、PC やスマートフォン の画面を見ない。
- ②、ブルーライト対策のメガネを使用する。
- ③、日中にしっかり太陽光を浴びる。
- ④、ブルーライト軽減設定をする。

保健室でも設定しています！

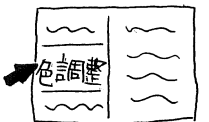
## ブルーライト軽減設定をしよう！

手順① グラフィックプロパティをひらく

デスクトップの何もない所で右クリックをし、「グラフィックプロパティ」を選択します。



手順② 「色調整」を選択



手順③ 「色」の項目を「青」に変える

手順④ 明るさのスライドバーを「-20」に設定し、適用を選択する。

参考 URL

Let's try!



<http://matome.haver.jp/odai/>

2134899470957440901



# 花粉症は治る?!



～ スギ花粉症の舌下免疫療法とは? ～

## 舌下免疫療法

シタトレンというスギエキスを、舌の下に滴下します。

最初一定期間病院で行いますが、それ以降は自分で毎日行うことになります。

毎日くり返すことで、体をスギ花粉に慣らしていくというものです。

しかし、根治するのは10～20%の人に限り、残りの90～80%の人は症状が軽減するだけです。治療期間は3～5年と長期です。

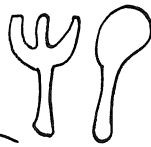
花粉症が辛く、生活に支障が出る人にとって、少しでも症状の軽減ができれば、ぜひ受けてみたい治療です。

この治療が可能な病院は限られていますので、事前に医療機関に問い合わせをしてから受診しましょう。



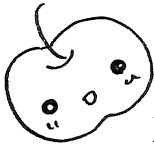
味は?  
甘じょっぱい感じ。  
人によっては、セリセリ  
と感じることもあるよ。

## 花粉症状を和らげる食べ物



### ヨーグルト

腸内細菌のバランスを整えると花粉症の症状が軽快します。



### りんご

水溶性食物繊維のフラクトオリゴ糖が豊富。咬みかたは無い為、毎日少しずつ食べ続けると効果あり。

### トマト



トマトの加工品を花粉時期前後に摂取することで症状改善が期待できます。カロチン、ナリンゲニルコンが含まれています。



### にんにく

アレルギーの過剰な免疫反応が抑制され、花粉症の緩和につながります。にんにくにはアリルシスチンが含まれており、食する前に生乳を飲むと良いです。



### ブロッコリー

緩和効果のあるスルフォラファンが豊富。アミノ酸が多い。茎や葉にも栄養たっぷり。

### 保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。

本校では、生徒が体調不良で早退する際、生徒の安全を考慮し、基本的に保護者の方にお迎えをお願いしております。お忙しい中での急なご連絡で、いつも申し訳なく思っておりますが、お迎えに来ていただけない場合でも、保護者の方にご承知いただき、無事に帰宅したかどうか、受診が必要かどうかなど、お子様と連絡を取り合ってくださいと幸いです。また、緊急を要する怪我や病気につきましても、ご連絡をさせていただきますので、確実に繋がる連絡先(自宅・携帯・職場など)が変わった際には、お早目に担任の先生にお知らせいただくと助かります。

来年度も、生徒の健康の保持増進に努めてまいりますので、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。