

2月の別の言い方として、「梅見月」^{うめみつき}「雪消月」^{ゆききえつき}「木芽月」^{このめつき}などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続く、感染症が流行する恐れがあります。こまめに手洗いしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして自分の身体をいたわりましょう。

また、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。2月に入るとスギの開花が進み、早い所では2月上旬に飛散開始となる見込みです。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策しましょう。服についた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」、「持ち込まない」工夫が大事ですね。

もう はじまっている?! **花ふん症**

花ふん症^{かふんしょう}の症状^{しょうじょう}をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本^{きほん}アイテムをおさらいしておきましょう。

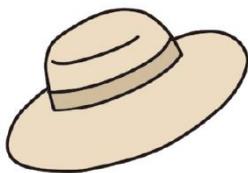


● マスク

鼻^{はな}・のどから入る花ふん^{かふん}をガード。鼻^{はな}やあごの部分^{ぶぶん}にすき間^まができないようにつけて、外^{そと}ではなるべくはずさないようにしましょう。

● メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうか^{ひろ}がありますが、見た目^みが気^めになる人も…。メガネタイプ^{つか}と使い分け^わてもよいかもしれません。



● ぼうし

頭^{あたま}（かみ^けの毛^か）には花ふん^{かふん}がつきやすいため、つばのひろいぼうし^なを。かみ^{なが}が長い人はゴム^{ひと}などでまとめておきましょう。

● コート

ぼうしとあわせて使^{つか}いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外^{そと}から帰^{かえ}ったときは、花ふん^かをよくはらって中^{なか}に入^{はい}りましょう。



1/24（金）3年生がん教育講演会がありました

1/24の5時間目に、3年生向けのがん教育講演会を実施しました。埼玉医科大学総合医療センター緩和医療科医師の儀賀理暁（ぎかまさとし）先生に来校していただき、がんのメカニズムや予防について、治療やがん患者さんについて、大切な「あなた」自身のこと、命についてお話しいただきました。素敵な歌も披露してくださり、3年生のみなさんも真剣な瞳で聞き入っていました。



【みなさんの感想より】（一部抜粋）

- ・がん細胞から守るために、日ごろからバランスの良い食事をとって、適度な運動をして、自分を丈夫な体になりたいです。（中略）医療の発達が進んでいくことを願っています。私は、将来、看護師になりたいので、もっと詳しく知りたいと思いました。自分の命を大切にしてください！
- ・がんについては、日々の生活で対策ができることも知れたので、自分の生活を見直したいと思いました。母（看護師）に、もっと詳しいことを聞いてみようと思います。
- ・私のお父さんはもう60歳近いけれどなに一つ病気がないのでなぜそんなに健康でいられるのかいつも不思議に思っていたが、タバコは吸わないし、お酒もたまにしか飲まないし、がん教育講演会で知ったがんを防ぐことができる生活をしていたのが分かった。お父さんのまねをしてこれから生活していきたいと考えた。
- ・人工呼吸器をつけていた子が幸せに暮らせていることを聞いて、直接関わりはなくてもとてもうれしい気持ちになりました。
- ・「大切じゃないあなたなんていない」という言葉が胸に刺さりました。がんとたたかっている人々のそれでも前を向いて生きていこうとする姿に感動しました。また、患者のケアをする医療従事者の方々の患者と向き合う姿勢が素晴らしいと思いました。自分の好きなことができることに感謝して生きていきたいです。