

執筆中の主婦漫画家  
おがたちえ（ママ）…主に4コマ雑誌で

ポンちゃん：80年代ロックと  
ゲームを愛する中学生

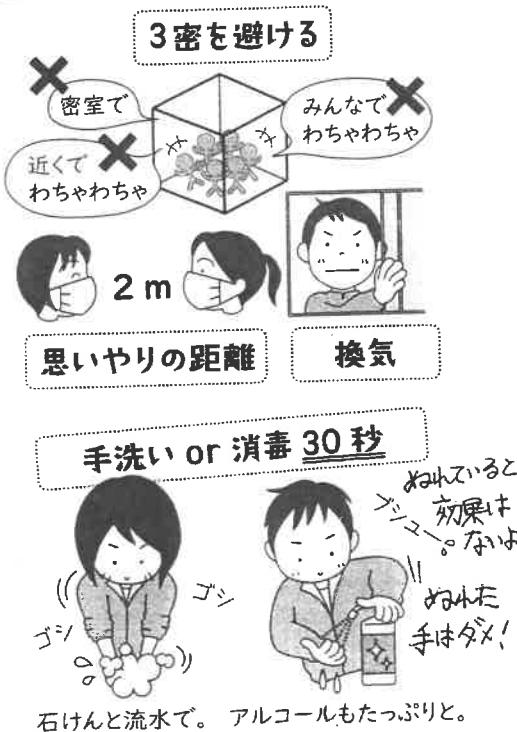
パパ…家事も育児もこなす  
イクメンパパ



令和3（2021）年3月1日 伊丹市立西中学校



## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021



## 花粉症にも「エチケット」があります！



冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感染症対策の“せきエチケット”のような周囲への配慮は不要…とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守つてほしいエチケットがあります。

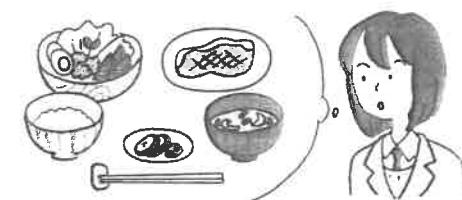
それは『外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ』というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら…？ 「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことややった行動がとれるようになってほしいのです。



## 卒業式、修了式…「脳貧血」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。