

ほけんだより2月

保健室からのお知らせ

引き続き、感染症の予防を心掛けましょう。まだまだ、油断はできません。

手洗い・うがいをしっかり実行！ハンカチを持ってきてきちんと拭きましょう！
貸し借りはNGです。



2月になりました。今月末は、3年生の公立高校入試があります。今までの努力が十分に発揮できるよう、体調を整えて入試に挑みましょう！応援しています。1・2年生は期末テストです。学年の締めくくりですのでしっかり勉強をしましょう。



かぜかな？ 花粉症かな？

くしゃみが出ると風邪か花粉かと迷います。どちらに当てはまるかチェックしましょう！

カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくはない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側

緊張はモチベーションが高まっている証拠。

今までの学習の効果を出すために必要！と

ほどよく受け入れるのも大切かも。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

