

ほけんだより2月

保健室からのお知らせ

手洗い

換気

消毒

で元気に過ごそう

爪は大丈夫?



3年生は校内分散授業が終了し、家庭学習の日となり、現在学校には登校していません。一学年いないと少し寂しい感じがします。公立入試が無事に終わることを祈っています。1, 2年生も、今週は、期末テストがあります。課題の提出やテスト勉強などで夜更かしをしている生徒も多いのではないのでしょうか? 寝不足は禁物です。その上寝坊して朝ごはんを食べずに登校するのもよくありませんね。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝のセルフチェック

- 目覚めは…

いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。
- 鏡を見て…

顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな?
- 朝ごはんは…

食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

心のカゼにも気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!

この症状はカゼ?

それとも花粉症?



| | カゼ | 花粉症 |
|------------|-------------|-----------------|
| 鼻水 | 粘り気あって黄色っぽい | 透明でさらっとしている |
| くしゃみ | 1回~数回くらい | 連続で何度もでる |
| 熱 | 微熱(38℃くらい) | ほとんどでない |
| 症状が強くなる時間帯 | 1日中だいたい同じ | 起きてすぐ・昼間・日が暮れる頃 |



気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう!