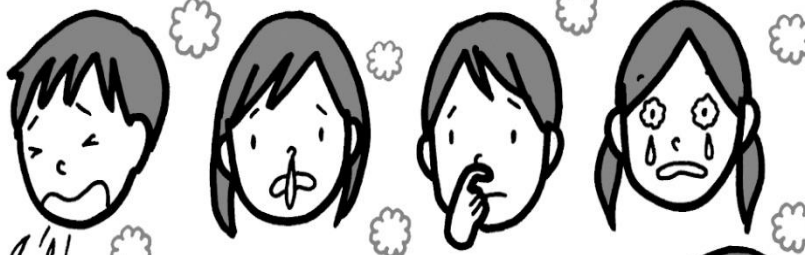




NO.12 R4.2.4
忍中学校 保健室

2月に入り、まだまだ寒い日が続いていますが、昼間の日差しは明るく、やわらかくなってきました。枯れてしまっているように見える植物も、春に花を咲かせるために寒さの中で準備しています。みなさんも春に向けて、一日一日を大切に過ごしましょう。

くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ



花粉がくるよー!
ほんかくてき 本格的なシーズンの前に
いちど いしや そうだん 一度お医者さんに相談してみよう



これから春に向けてだんだん気温が上がってくると、花粉が飛び始めます。個人的に、春は過ごしやすく、桜などの花が綺麗で大好きな季節なのですが、花粉症なので春の到来が楽しみ半分、憂鬱さ半分の気持ちです。

今は花粉症ではなくても、花粉をたくさん体の中に取り込んでしまうと、将来花粉症を発症することがあるので、予防を心がけることが大切です。



花粉症の症状をできるだけ抑えるために…

○マスク、メガネで花粉をブロック!

できるだけ花粉を吸いこんだり、目の中に入ったりしないようにマスクと花粉用メガネ等で体内に取り入れる花粉の量を抑えましょう。

○洗顔、うがいで花粉を洗い流す!

花粉が人間に付着しやすいのは外に出ている顔と頭です。帰宅したら洗顔をすると良いと言われています。また、うがいをする事で鼻から喉に流れてきた花粉を洗い流すことができます。

○症状が強い場合は、我慢せず早めに受診し内服薬や点鼻、点眼薬で対処!

症状がひどくなってからだと薬が効きにくいので、早めに対処することが、症状を抑えることにつながります。

感染症対策 再徹底を！

感染拡大を防ぐために…生徒の皆さんと保護者の方へお願い

- ・朝の時点で体調が悪い場合、普段より体温が1℃以上高い場合には登校を見合わせてください。また、同居する家族の中で風邪症状や発熱など、体調が悪い人がいる場合も同様に、登校を控えるようお願いします。
- ・マスクは予防効果を考慮し、不織布マスクを推奨しています。可能な限り、不織布マスクを使用するようご協力ください。

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。市内でも感染者が増えていて、不安に思う人もたくさんいると思います。誰がいつなってもおかしくないような状況です。まずは自分が感染しないように、そして周りに移さないように、自分ができる限りの感染対策を続けていきましょう。



3年生の皆さん✍

もうすぐ公立の受験ですね。緊張している人も多いかな。高校受験は、皆さんの人生の中の一つの試練です。しかし、試験に合格することだけが全てではないと私は思います。受験生となってから一喜一憂、いろんな思いをしてきたことでしょう。合否という結果だけではなく、日々頑張ってきた過程も大切にしてほしいと思います。

一つの目標に向かって全力で頑張ることができた！という経験がこれからの皆さんの人生の中で支えになってくれるはず。一人一人が本番で自分の力を出し切れることを願っています！👊

試験直前 体調について気をつけたいこと

①食事🍷

糖質・脂質・たんぱく質、栄養バランスの良い朝食を。よく噛んで食べることで脳の血流アップ！食べる時間は試験2～3時間前にすると良いと言われています。

②睡眠💤

前日、緊張して眠れない…なんてことがあるかもしれませんが目を瞑って横になるだけでも、疲労回復やリラックス効果が得られるので焦らないで！朝はギリギリまで寝ていると試験までに頭が働きません。余裕をもって起きるようにしましょう。

③その他🌸

当日、寒さと緊張で体が固まってしまうかもしれません。屈伸運動をしたり、手を握ったり開いたりして体の緊張をほぐすと気持ちも少し落ち着きます。

