

ほけんだより 3月

H30.3月 別府翔青高校 保健室

3月になり、1年間過ごした教室やクラスの友だちと過ごすのも「あと〇日」と数えるほどになりました。みなさんにとって今年度はどんな年だったでしょうか？ 1年を振り返りながら、新学期に向かって準備するこの時期。今年経験したことや感じたことを次の学年で生かしていけるとよいですね。

またこの季節は寒暖差が大きいので体調を崩しやすく、インフルエンザや感染性胃腸炎も油断できません。手洗い・咳エチケットなどを心がけ、しっかり健康管理をして、元気に新年度を迎えましょう。

かぜと似ているけど、
対処法は違うよ！
注意しよう。



- 花粉がとびやすいのは…
- 雨があがったあと
 - よく晴れた日
 - 風がつよい日
 - 正午から午後4時ごろ

花粉症の季節がやってきました

・マスクやメガネをする

・部屋のそうじをこまめに

・外から帰ったら目と鼻を洗う

花粉から身を守る 6つのポイント

・花粉が多いときは外出をひかえるように

・アレルギーをひきおこすたべものをさける

・服や髪についた花粉をおとしてから家にはいる

●体の内側からも対策を十分な睡眠やバランスの良い食事で体調を整え、抵抗力や免疫力をアップさせます。また、ストレスはアレルギー症状を誘発させやすいので、上手に解消することが大切です。

マスクはきちんと鼻と口に！

時々あごにマスクをしている人をみかけます。

せっかくマスクをつけるのなら、鼻口を覆って正しい使い方でお効果を高めましょう

《マスクの効果》 ●咳やくしゃみ等の飛沫の飛散を防ぐ ●鼻やのどの線毛運動の改善



スポーツ振興センターの申請忘れていませんか？

部活動や体育の授業・登下校などでケガをして医療機関を受診し、1500円以上かかった時は、スポーツ振興センターへ申請すると医療費が給付されます。忘れている人は、早めに保健室へ連絡してください。また、すでに用紙をもらっている人は、医療機関等で記入してもらったら、速やかに保健室まで提出してください。

