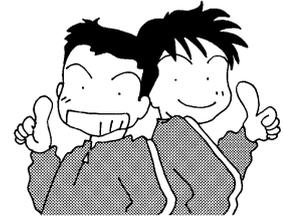


ほけんだより



令和5年2月13日

陽北中学校

No.14

花粉が飛びはじめました

今年も**花粉症の季節**がやってきました。すでに、花粉症の症状が出始めた人もいます。**くしゃみ・鼻水・のどの痛み・咳・体がだるい・微熱・頭痛**など、**コロナ感染の症状と大変似ています**。そのため「**花粉症だと思っていたら、コロナ感染だった!!**」ということもあります。花粉症に加えて新型コロナに感染すると、**くしゃみなどで周りに感染を広げるおそれ**があります。

また目や鼻などがかゆい場合は、つい顔を触ってしまいがちです。**ウイルスの付いた手で目や鼻をこすることは、感染のリスクがあります**。症状がある人は、医師の診察を受けたり正しく薬を使用することによって、なるべく症状を抑えましょう。

今年の花粉情報では「**飛び始める時期は平年並み、花粉の量は非常に多い**」そうです。前シーズンは症状が弱かった人も、万全に花粉症対策をした方が良いでしょう。

飛んでいます スズク花粉

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること!

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

ツルツル素材の
コートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

周囲の人達の協力も必要です

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

かぜだか花粉症かわかんない!
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法用量を守って服用するようにしましょう

3年生は卒業を控え、1・2年生も進級の準備期間となりました。気持ちが落ち着かない日があるかもしれません。下のストレスチェックをしてみませんか？ **からだの健康と同じくらい、心も大切です。**

みなさんの
心げんき!? **ストレス度チェック!!**

スタート
はい いいえ

あす 朝、気持ちよく おきられる!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ——ッとしたり
イライラする

かたがこる

べんぴやけりを
くりかえす

なんでも 悪いほうに
かんがえてしまう

寝 かなか
ねむれない

このころ
食べたくない

なにをやっても
すぐにつかれる

きぶん 気分が悪くなる
ことが多い

とほ 友達と話すのが
めんどうくさい

元気いっぱい!
あか げんき
いつも明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちよっとおつかれ?
たまには ゆっくり休んで。
リラックス!

SOS!
なやんでいるなら だれかに
ほな 話してみて!
らくになさかも...