

ほけんだより



令和4年2月

ほけんしつ

2022年も、1ヶ月が経ちました。毎日寒い日が続いていますが、暖かい服装で過ごせていますか？休み時間にはたくさん遊んで暑くなる人もいますので、ぬいだり着たりして調節できる服装にしましょう。2月の終わりには少しずつ暖かくなり、花粉が飛び始めます。花粉症の人は早めに対策をしておきましょう。



心のカゼにも 気をつけて



新型コロナウイルスの影響もあり、感染症

対策に毎日気を使いますね。自由に遊びに

行けないきゆうくつな生活でストレスがたまって

いる人もいないのではないのでしょうか？心にしんどさを感じたときは、

いつでも保健室に話しにきてくださいね。

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



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
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、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

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！



保健室からの お知らせ

1～3年生の二測定は、現在、新型コロナウイルスの流行により延期しています。実施日程が決まりましたら、追ってお知らせいたします。

日本スポーツ振興センターの申請がまだの方は、ご提出よろしくお願いたします。書類が足りない場合は、担任までお知らせください。

