



西中学校 保健室

寒い日が長くつづきましたが、ようやくあたたかくなってきそうです。この時期に寒さがやわらぐと、花粉症の症状が出はじめます。症状をおさえるために、マスクは鼻とあごの部分にすきまがないようにつけます。マスクのつけ方は、感染症対策とおなじですね。花粉症の症状の中でもくしゃみ・鼻水などは、新型コロナウイルス感染症の症状、特にオミクロン株と共通の症状です。自分がウイルスに感染しているか、わかりにくくなってしまわないよう、花粉症が本格化する前からの対策をおすすめです。

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！



で元気に過ごそう

毎朝の健康観察もつづけて、
いつもと体調が少しでもちがうときは、
自宅での休養をお願いします。

日本スポーツ振興センター
災害給付金申請について

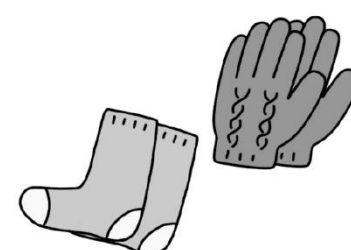
授業中、部活中、登下校中など、
学校管理下でおこったケガは、
給付対象となる場合があります。
当てはまるケガがある場合や用紙を
もらってから提出していない人は、
保健室もしくは職員室まで
きてください。

かゆくてヒリヒリ しもやけに で注意

手や足の指先などが赤くはれ、
かゆみや痛みが出るしもやけ。
実は冬の終わりごろにも
起こりやすいのです。
しもやけ対策は予防が大切。
気をつけてみてくださいね。



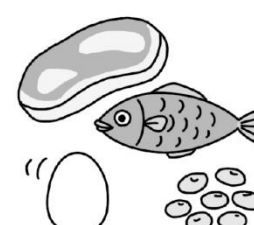
寒い中で手や足を
ぬれたままにしない



冷えないように
くつ下や手ぶくろを使う



きついくつ・
ゆるいくつをさける



すききらいをしない
(たんぱく質をとる)

花粉にも / 感染症にも / 負けない！
大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きががんばろう

保健室では体調をくずした人に話をきいてみると、ストレスが原因の1つになっていることがあります。体には深いつながりがあるので、ストレス状態はそのままにせず、解消してうまくつきあっていくようにしましょう。まず自分の状態に気づき、根本的な解決がないか考えてみて、解決がむずかしいときは気分転換して心身をリラックスさせましょう。また、ちがう見方をする、前向きなとらえ方にかえてみるという方法もあります。困難も良い経験になるというふうに、がんばった自分を自分でほめたりはげましたりするのも良いですよ!! 目標や挑戦などは意欲や向上心を高め、自分自身を成長させてくれるので、適度であれば良いストレスです。過度のストレスとなっていないか、体の調子をみながら、コントロールしていきましょう。解消するのがむずかしいときは、カウンセラーさんや保健室に相談することもできます。