

保健だより

3月
帝塚山学院中学校高等学校
保健室

春らしいやわらかな日差しになってきました。

花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。

3月はリモート授業から期末考査とあっという間に過ぎ、春休みを迎えます。

短い春休みが明けると、みなさんは新しい学年になります。

気持ちよく新学年を迎えるためにも、休みの間に身の回りを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？



こころとからだを整えよう！

時間に余裕のある時に
こころとからだを
ゆっくり整えよう！

Step4 リフレッシュできる時間を作ろう！

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。
1年間頑張った自分を褒めてあげましょう！



Step3 身のまわりの整理をしよう！

机や部屋を片付けて、必要なものと
いらないものを整理しましょう！



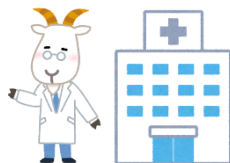
Step2 持ち物の準備をしよう！

足りないものや、買い替えが必要なものはありますか？
時間のあるときにチェックしよう！



Step1 受診・治療を済ませておこう！

4月に入ると、すぐに健康診断があります。
気になることがある人は、今のうちにお医者さんへ。



花粉症対策はお早めに！



春が近づき、花粉や黄砂などが飛ぶ季節になりました。

マスク生活が定着し、例年よりはマシかな？と感じる人も

いるかもしれません…。**でも、今年こそ油断大敵です！**

知らず知らずのうちに目や鼻を触っている人はいませんか？



こんな人はいませんか？

なんだか鼻がムズムズ…
鼻水も止まらない！



- ・透明のサラサラした鼻水が出る。
- ・夜になると鼻がつまる。
- ・くしゃみが止まらない。

目がゴロゴロするし、
かゆみがおさまらない！



- ・瞬きの回数が増える。
- ・目をこすることにより、腫れや痛みがある。
- ・黄色いめやにが出る。



今年こそ、早め早めの対策を！

目や鼻・口は粘膜で覆われているため、無意識に触ってしまうことで、
粘膜からウイルスを体の中に侵入させてしまう危険性があります。

そのため、症状が出る前、または出たら速やかに受診しましょう！

花粉の飛散量が
少ない朝方に
換気しよう！

空気清浄機なども
上手に
利用しよう！



衣服についた
花粉を払ってから
家に入ろう！