

保健だより

令和4年3月23日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

《この一年の健康生活を振り返ろう》

早いもので今年度も明日で終わり、4月からは新しい学年に進級します。この一年間、元気で楽しい学校生活を送ることができましたか？

4月にまた新たな気持ちで一年を始めることができるように、年度の区切りであるこの季節に自分の生活を振り返り、新しい年度に向けて各自の健康目標を立てましょう。



《外側と内側からの花粉症対策を！》

花粉症に悩まされている人がたくさん見られます。対策としては、体内に取り込む花粉量を極力減らすことと、体調を整えておくことが上げられます。

○体の外側からの対策

外出するときは花粉防御用メガネやマスクをし、帰宅したら、服についた花粉を払い落としてから家に入り、すぐに洗顔やうがいをしましょう。

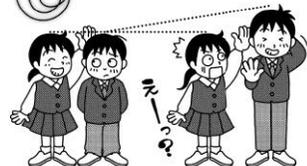
○体の内側からの対策

睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をするなどして体調を整え、抵抗力・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悪化させやすいので、上手に解消することが大切です。

※目がかゆくてかいているとひどくなるので、アレルギー用の目薬を用意しましょう。

※症状がひどくなる前に、眼科や耳鼻科を受診しましょう。

心も体も大きくなったね。



<保護者の方へ>

『健康の記録』を今日配付しました。

この1年間の検診や検査の結果がまとめてあります。ご確認ください。

※健診結果などについて、何かご質問や連絡事項などありましたらご連絡ください。

※受診の必要な人は、春休みを利用して受診しておきましょう。

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策

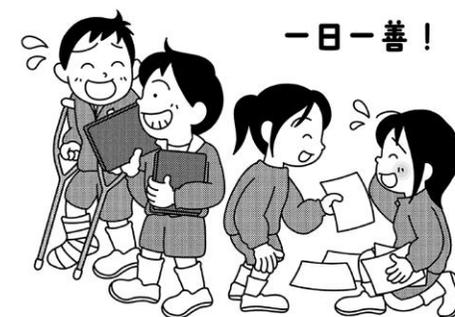


継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



一日一善!

引き続き、しっかりと感染予防に努めよう!