

ほけんだより

令和8年2月
大山崎中学校
保健室 No.12

暦の上では春です。3年生は進路決定、1・2年生は学年のしめくくりの時期です。学期末テストも近づき、期待・焦り・不安などが重なって、体と心が疲れていませんか。

気持ちに余裕がなくなると、自分を追いこみ過ぎたり、周りの人にトゲトゲしてしまったり…ということがあります。そんな時は、「できない自分」を責めるのではなく、「今の自分には、何が一番ちょうどいいかな？」と、体や心に問いかけてみてください。

自分も周りの人も大切にしながら、その時の自分に合った「ちょうどいい答え」を、保健室でも一緒に探せたらうれしいです。



それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?

目が
かゆい・
充血する

くしゃみが
連続して出る



熱はない
(あっても微熱)

花粉の
飛散時期
である

お互いのことを知って みんなで守る

食物アレルギー



おん 温 活 のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

まいにち にゆうよく 毎日入浴・マッサージ

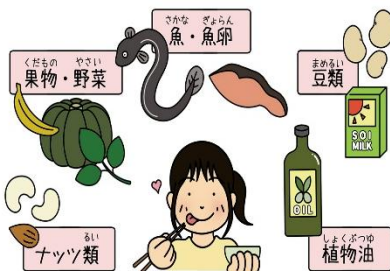


シャワーで済ませず
湯船に入ろう。

おんかん
温感クリームも
おススメです!



けっこうそくしん ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的!

しめ 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

かんだんさ 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒!