



2024.1.31
関中学校
保健室 No20

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日と言われます。これから、寒い日と温かい日が交互にやってくるようになります。体調管理には十分気をつけて、生活しましょう。

だんだんとスギやヒノキの花粉がとび始めます!!

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



昨年まで花粉症ではなかったのに、今年になり急に発症することもあります。

関中学校では、感染症は流行していませんが、まだまだ亀山市内の小中学校でインフルエンザや新型コロナウイルスにかかっている人がいます。引き続き教室の換気・手洗いなど感染症対策をお願いします m(_)_m

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

~保健給食委員会より~

保健室前の掲示物見ましたか??後期保健給食委員さんが「かぜ・インフルエンザなどの感染を予防しよう!」についてまとめました。12月に「食パンを使った手洗い実験」を行い、しばらく観察しました。

実験の結果は..

1番に菌が繁殖したのは、手洗い前の手、次に水だけで洗った手!!!



自分が普段洗っているやり方をふりかえってみてください!今やっている手の洗い方では、きちんと洗っているようで、洗えていないかもしれません。また、手を洗った後、ハンカチやタオルを持ってない人がいます。制服や体操服で拭いている姿も見られます。きれいに手を洗っても服で拭いてしまうとまた手が汚れてしまいます。自分のハンカチやタオルを持ってくるようにしましょう。

免疫カアップ!

笑って体も心も元氣

自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

