ほけんだより2月

大淀中学校
校長　油谷昇
保健室

日差しが暖かく感じられる日も出てきました。そんな日に鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだ風邪などの感染症にも気をつけたい時ですが、どちらにも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

リスクを正しく知ってコロナも花粉も万全の対策を

※　今年気になるのがコロナと花粉症の症状の違いです。判断の基準は【発熱】花粉症で熱が出るケースは少ないので、発熱していたら、医療機関に相談しましょう。

カゼ？花粉症？ セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

発熱あり

コロナ
○あり
○あり
×なし
○あり

花粉シーズンはココに注意!!　万全の対策を

- 窓を開けると花粉が入ってくる。
  ★家族だけの時は換気もほどほどでOK
- 目鼻をかくとコロナ感染の原因に
  ★目や鼻をかく前に消毒を
  花粉用メガネはコロナ予防にも
- 鼻をかんだテッシュはコロナ感染リスク
  ★マスクの予備は多めにゴミ袋も携帯を
- このくしゃみは花粉症?コロナのせい?
  ★くしゃみはマスクしてできるだけ下を向いて

さよならウイルスくん

心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

・食欲がない　・眠りが浅い
・体がだるい　・やる気が出ない　など

心のカゼの原因

・友だちとケンカした　・心配なことがある
・うまく気持ちを伝えられない
・習いごとや勉強で忙しい　など

心のカゼの治療法

・誰かに話す　・お風呂にゆっくり入る
・「楽しい」と思うことをする
・のんびり過ごす時間を作る　など

自分の心も友だちの心も大切に