



令和7年2月4日（火）
成東中学校 保健室

1月上旬から花粉症の症状を感じ始めている人が多くなってきました。花粉の飛び始める時期は、頭痛・腹痛・鼻水・目のかゆみなどの症状が強くなりますので、下記の対応を参考にしてください。

花粉症の主な症状



花粉症への対応

- くしゃみをマスクの中にしたときは、交換しましょう。
- 鼻水をかんだティッシュは、袋に入れてまとめてからゴミ箱に入れましょう。
- 目がかゆくなる人は、アレルギー用の目薬で治療しながら、目を触らないように気をつけましょう。
- 自分で箱ティッシュとビニル袋を持参して、対応しましょう。
- 花粉症の症状は、新型コロナウイルス感染症の症状と区別が付きません。医療機関を受診して、治療し症状を軽減できるようにしましょう。

生活習慣病予防のため



日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、
思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に
好き嫌いをせず
よくかんで食べよう



睡眠

特に寝る前の
スマホ使用を控え
早寝早起きを
心がけよう



運動

体をこまめに動かして
ストレスも上手に
解消しよう



※学校では、チョコレートなどお菓子のやり取りはできません。

♥ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♥

アレルギー大丈夫？



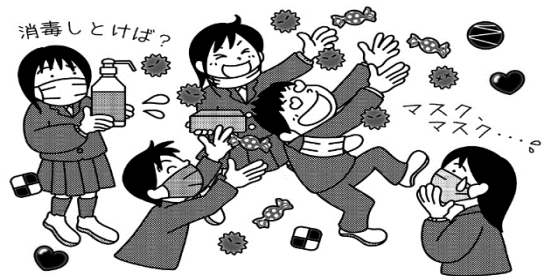
自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



思いやり ♡ 月間

7つのまちがいをさがそう！

