

## 2017·2·8 伊丹市立西中学校

まだまだインフルエンザが、伊丹市や兵庫県で猛威をふるっています。西中では インフルエンザによる欠席者は減りましたが、胃腸炎やかぜ症状でお休みする人や、 来室者が増えています。朝から熱があるときは無理して登校せず、お家でゆっくり休 養してください。





病気の予 防



休み時間ごとに教室と廊下の窓を開けて 換気をしましょう! クラスで協力してインフルエンザ予 防!!

鼻呼吸は吸い込んだ空気を温め、加湿して肺へ の刺激を少なくしたり、ゴミやウイルスなどを取 り除く効果があります!



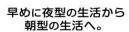
鼻呼吸できないときは マスクをつけようね

タオルの貸し借りはダメ!同じように、 水筒の回し飲みも感染の恐れがありま す。自分でしつかり用意しよう。

## \*あともう少し!頑張れ受験生!\*

高校入試目前!!3年牛の皆さんの緊張度も MAX だと思います。毎日頑張ってきた成果を発 揮できるよう、健康管理にも気をつけてくださいね。





温かい飲み物でホッと ひといき、リラックス。 からだをリフレッシュ。



伸びや軽めの運動で 試験の前日は早めに就寝。



翌朝は余裕をもって。

## \*花粉症、早めの準備を!\*

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギ 一症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。鼻の症状だけでなく、 目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱 っぽい感じなどの症状も現れることがあります。



花粉が多く飛散する日の特徴は、①天気が晴れまたはくもり、②最高気温が高い、③湿度が低 く、乾燥している、④雨の翌日、⑤風が強いです。テレビなどの花粉症情報をチェックしてみて ください。花粉症の症状がひどく、授業に集中できない、鼻がつまって夜眠れない・・・など困っ ている人は、病院を受診しましょう。