



2017・2・8 伊丹市立西中学校 保健室

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。

手洗い・うがい
だけじゃない!

あんなこと こんなこと

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!



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。自分でしっかり用意しよう。

あともう少し! 頑張れ受験生!

高校入試目前!! 3年生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發揮できるよう、健康管理にも気をつけてくださいね。



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ー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。

花粉症の季節 しっかり対策を!



- 出かける時はマスクやメガネをつけ、ツルツルした素材の上着で
- 帰ってきたら、玄関先で花粉を落とし、手洗い・うがい・洗顔を
- 睡眠・食事・運動などの生活習慣を整え、抵抗力をアップさせる

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。