

ほけんだより

★Josei

2018 3月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

少しずつ寒さが
和らいできましたね。「春植え
ざれば秋実らず」という春のことわざ
があります。「何もしないのに、よい報いを
期待してはいけない」という意味です。
春休みには、身のまわりの整理や健康
状態の確認をしておきましょう。早めの
準備が、未来の自分を助けてくれる
かもしれません。新年度によい
スタートがきれるように
準備しましょうね。

中学・高校3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます
4月からは新しい生活がスタートします。
新しい環境でも自分らしく、心身ともに元
気に頑張ってくださいね。今しかできない
ことはたくさんあります。いろんな人と
出会い、学び、さらに素敵な女性になっ
てくださいね。

1年間の 保健室



来室が多かった月… **9月 (95件)**

来室理由として多いもの… **腹痛・頭痛・だるさ**

インフルエンザにかかった人数… **42人**

就寝時間が夜 12 時以降
の生徒や、朝ごはんを食べて
いない生徒が多いです。よく食
べ、よく寝ることは体を強くする
のに必要です。体調不良が
多い人は生活を一度、見直
してみましょう。

鼻がムズムズ…
くしゃみが止まらない…



花粉
情報

テレビやインター
ネット、花粉症対策ア
プリなどで今日の花
粉情報をチェック。

家を出る前

花粉症対策は
万全ですか？

こんな日は
花粉が多くなります

- ・気温が高い晴れの日
- ・乾燥していて、風が強い日
- ・雨の降った日の翌日
- ・気温の高い日が 2~3 日続いた後

花粉症シーズン

毎日の

花粉症 対策

花粉を家に入れないよ
う、ぼうしや上着は玄関で
脱ぎ、服についた花粉を払い
落としましょう。うがい
や洗顔なども効果的。



帰宅後

昼間に上空へ上がった
花粉がおちて、その落ちた
花粉がまた風で舞い上
がることも。下校時まだ油
断は禁物！

昼前後

朝にスギ林を出発した花粉
が多くなります。窓を開けて換
気をするときは、開ける幅を
10cmくらいにして、レース
カーテンを閉めておくと、室内
に入る花粉を約 4 分の 1 に減
らせます。