

保健新聞! 3月号

発行日
3月3日

☆ 今日から、保健新聞をはじめました! この新聞は、保健委員が保健に関する情報について、環中のみんなに伝えるためのものです。
今日は、2年生が担当です。

☆ また、今日は花粉症といはれ始めます。中学生でも花粉症の人は多いと思います。保健委員が書いてくれた以下のことを参考にしてみてくださいね!

花粉症



花粉症の対策

マスクをつけよう!!



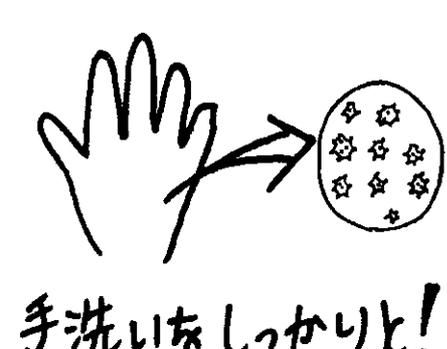
風邪をひきやすい時期なので
手洗いを忘れず、
マスクをいっしょ
つけましょう!

手を



洗おう!

ノロウィルスははき
けや熱の症状がでる
ので、
手洗いうがいをしま
しょう。



手洗いをしっかりと!



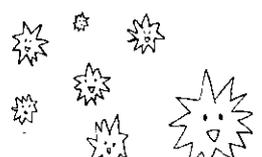
インフルエンザに
気を
つけよう!

インフルエンザ に気を付けよう



気をめくた!!

冬は空気が乾燥するので、細菌
が繁殖するので、できれば加湿
機などで室内の湿度を50~60%
に保つとよいです。



関節痛について

冬の寒さによって血行が悪く
なると、周辺の筋肉まで硬く
なってしまうため、腰・ひざ・肩など
の部位には大きな負担が
かかってしまいます。
温かい下着、適度な運動を
心がけましょう!

今から花粉症がはじ
まっています。
外出する時は、マスクなどま
しょう。

花粉症には鼻の三大症状と、目の三大
症状と言われるものがあります。
鼻の三大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻が
まじり。目の三大症状には目のかゆみ、充血、
涙があります。対策方法には、マスクを
つけることや、うがいをすることがあります。