

保健だよ！ 2月



まだ油断できないインフルエンザ

- ・外出後や食前は、手洗い、うがいをする
- ・登校時や人混みに出るときはマスクの着用を心がける
- ・部屋の換気をする



シーズン到来… 花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。

<p>テレビの花粉症情報をチェック</p>  <p>晴れて乾燥した日は注意</p>	<p>マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト</p>  <p>帽子もおすすめ</p>	<p>屋内に入るときには、花粉を払う</p>  <p>持ち込まないのもエチケット</p>	<p>症状のひどい人は専門医を受診してみよう</p>  <p>自分にあった薬があるかも</p>
--	---	--	--

● 自分の健康は自分で守ること ●

これまで学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから、自分の人生を精一杯生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。多少つらいことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば何とか乗り切れることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。