

保健だより ~No.2~

後期
保健専門委員

だんだん暖かくなってきました。体調管理は大丈夫ですか？

3年生は、受験まで1ヶ月をきりました。
とても大事な時期なので、手洗い・うがいをしっかり行って、マスクをおなご
予防して下さい。

1、2年生は、大会などに向けて、部活がたくさあと思っています。
よい結果を残すには、体調管理をし、ベストな状態で大会に出ることです。
睡眠をしっかりと、食生活と食パン3ことにより、よいプレーが出来る様でほしいと思います。


どの学年も、健康な体で仲間と生活して下さい☆



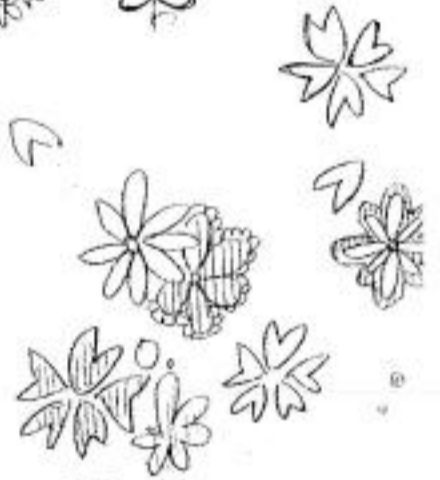
春といえは...花粉の季節です

春は花粉がとぶ季節です。2月・3月は、スギ花粉です。

花粉対策

1. マスク・めがね・帽子の着用
2. 家に入る前に、花粉を落とす
3. 食生活の注意 

← 3つの事をすれば
花粉対策になります。
ぜひ、やってみて下さい☆



~換気について~

寒い時、教室では、ストーブがついています。
ストーブを付けるのは良いですが、放課後の時間
きちんと換気できていますか？

換気をしないと、一酸化炭素が発生してきます。
空気がよごねてくると、あくびがとる・ぼーっとする・
だるい・はき気がする・豆ま痛・めまい・のどがいたみ
などの症状がでます。

☆ このような状態にならないためにも、放課時には
必ず換気をし、空気を入れかえよう。
インフルエンザに、サドルなためにも、換気が
必要です。命令が思ってるより、インフルエンザ予防は
簡単にできます◎

しっかりと換気をし、手洗い・うがい・マスクを
つけるなどでも予防に行ってください。

手洗い・ハンカチチェック☆

2月のはじめに手洗い・ハンカチチェックを
行いました。

全体的に男子が持っていないことが
わかりました。

手を洗った後、みなさんは、ちゃんと
ハンカチを使っていますか？衛生的にも
よくないのでハンカチをもって来て
ください。

キレイな手で生活しましょう。