

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年2月

2月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、感染症を予防していきましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、毎日元気に過ごしていきましょう。

<1年8組保健委員>



花粉症さんに オススメの 3STEP



- 帰宅時は玄関で服を 払い、手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の 外出は避ける
- ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を つけない

風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- 食欲がなくても 水分補給だけはしっかりする
- 寒気がある場合は 体を温める
- 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症を悪化させる生活になつていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。



かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- * 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- * かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなるなど

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする まばたきをすると涙が出で、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- 目を冷やす ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

