

ほけんだまり 2月

令和4年2月14日
星林高校 保健室

寒くなってくると、手洗いや換気がつらいと感じることがありますよね。水で手を洗うとき、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れ換えをするのが嫌になったりすることと思います。でも、手洗いや換気は感染症予防のために、ずっと皆さんが頑張ってきたことです。これからの寒い季節も心がけてくださいね。



カゼかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります

カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか? 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!



保健室からのお願い

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・マスク着用の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

