

# 保健便り2月

垂水中央中学校

2月も残りわずかとなりましたが、まだまだ気温の低い日が続いています。感染症予防対策で教室の常時換気を行っていますが、防寒着を持参しておらず、寒さから腹痛や頭痛など体調不良を訴え来室する生徒も多く見られます。肌着や防寒着など衣類の工夫をし体調管理に気をつけながら元気に学校生活を過ごしましょう。

## 【花粉症の主な症状】

くしゃみ  
鼻水・鼻づまり  
目のかゆみ  
鼻のむずむず感



## 【花粉の侵入を防ぐ工夫】

- ・マスクをすき間なく着用する
- ・メガネを装着する
- ・帽子(できればつばのあるもの)をかぶる
- ・衣類は表面がつるつるした素材のものを着る

※ 花粉症や風邪の初期には、よく似た症状として鼻水やくしゃみがあります。中でもくしゃみはかなりの飛沫が飛ぶためマスク着用時はすき間なく密着させ、ウイルス感染予防や花粉の侵入を防ぐようにしましょう。

## 自分の姿勢はどうですか？

今年から授業や自宅でタブレットを使用する時間が増えました。使用時の姿勢はなかなか自分で見ることはできませんが視力低下も増加傾向にあることから下記に気をつけながら体への負担をなるべく減らすよう意識して向き合うようにしましょう。

タブレットは正しい姿勢で使用しよう！！



画面と目の距離は  
30 cm 以上離  
れてますか？

目線は画面と  
垂直になるように  
調節していますか？



イスに深く座り  
両足は床に  
ついてますか？

受験生の皆さんへ

本番に向けて体調を整え、  
自分を信じてベストを尽くしてくださいね。



保護者のみなさまへ

いつもお世話になっております。

学校では感染症予防対策で授業中も常時換気を行っており寒さ対策として授業中の防寒着の着用が認められています。体調不良で保健室に来室する生徒の多くは防寒着を持参してないようです。冷えによる体調不良を防ぐためにも気温の低い日には持参させていただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。