

2月になりました。寒く乾燥した日が続いており、インフルエンザが県内でも流行しています。本校でも発熱で欠席、早退する人が増えており、本格的な流行期に入りました。手洗い、うがい、教室の換気、十分な休息など予防行動を心がけて生活しましょう。みんなで声をかけ合い、感染症対策を続けながら、元気に冬を乗り越えましょう。

早めの対策が肝心です。

花粉症対策のポイント

花粉症は、目や鼻に入ってきた花粉を、涙や鼻水で洗い流そうとする、免疫システムの反応によって引き起こされるものです。

① 早めの準備をする

症状がひどくなる前に適切な治療を開始することで、症状の悪化を緩やかにできます。かかりつけ医に相談して、アレルギー薬の準備をしておきましょう。

② 花粉との接触を避ける

外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用して、鼻や目、皮膚に花粉が付着しないようにしましょう。そして外出先から帰ったら、玄関先で衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ち込まないことも大切です。



ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



保護者の皆様へ

お子様の学校の管理下の災害による疾病や怪我などは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。書類の提出がまだの方は、早めに申請をお願いいたします。特に3年生は、1月中の書類をお願いいたします。

☎ 三島高校保健室
(TEL0896-23-2136)