

ほけんだより

2月

黒工 保健室 2月1日

インフルエンザ流行中です！！

最近の保健室は、体調不良者であふれています。
朝から熱があるのに無理して登校
咳・鼻水が出るのにマスクもつけない等々
どう考えても、自分の事しか考えていない行動が目につきます。

社会に出る前に集団生活のエチケット、他の人に迷惑をかけないためのマナーを学んで欲しいと思っています。

インフルエンザは出席停止です。



欠席扱いにはなりませんので、ゆっくり休みましょう。

花粉症に要注意です！！（手洗い・うがいは花粉症対策にもなります）

花粉症に注意の春先になりそうです。
今年のスギ花粉は、昨年夏の猛暑の影響でかなりの飛散量だそうです。
岩手は昨年の2～5倍(盛岡は4倍以上という情報もあります)
飛散開始時期は3月初旬とのこと
例年、花粉症で苦しむみなさんはもちろんですが、今年花粉症デビューの人も増えそうですね。



自分でできるウォームピスを実践しよう！！



今年は寒い冬が続いています。
教室でも入口側が寒かったり、みなさんの体調管理も大変だと思います。
薄着をしていて「寒い、寒い」と言っても何の解決にもなりません。
下着の工夫やカイロの準備、登下校時の防寒着の着用等々自分でできる事に取り組んで下さい。

(ちょっとした心がけが健康管理にも地球温暖化防止活動にもなりますよ！！)

3年生のみなさんへ

考査が終了すると自由な時間がふえますね。楽しみにしている人も多いと思いますが、高校生活も残りわずかです。事故の無い有意義な生活を心がけて欲しいと思います。