

# ほけんだより 2月

令和3年2月1日  
川口市立上青木中学校  
保健室  
発行



## 3つのステップで花粉をガード！！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強い時によく飛びます。

3つのステップで花粉をガードしま

ステップ1 出かける時は、帽子・メガネを着用した



素材の服でガードしましょう。

花粉症の人にとって、つらい季節となりました。

もうすでに花粉は飛ん

でいるようで、1月下旬頃

からくしゃみや鼻水の症状



## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、  
良質な睡眠を  
しっかりとります。



## 3つの「R」で上手に ストレス対処！

### Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。  
体を動かすのも  
よいです。



### Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



【3年生のみなさんへ】受験シーズン真っただ中の3年生。保健室でも「偏差値が下がった」「志望校の倍率が高くて無理だ」と弱気な発言もちらほら。学校に塾など毎日ハードな生活をおくっているようですが、程よくストレス対処をして健康な心身で当日を迎えてください。

## 「よいストレス」もある！？

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。

よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことになります。一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても「よい/よくない」が変わるようです。

対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたい

〇●〇 「アレルギー疾患調査票」の記入と提出について ●〇● アレルギー疾患調査票は全員が提出で

す

本日、1・2年生の生徒に「アレルギー疾患調査票」(ピンク色の紙)を配布しました。この調査票は来年度の学

〇●〇 上青木中学校 【 感染症流行情報 】 ●〇●



2月1日現在、インフルエンザ、感染性(ウイルス性)胃腸炎ともに0人です。

昨年度の今頃はすでに約15人ほどの生徒がインフルエンザで出席停止となっていました。