



令和2年2月4日
川口市立上青木中学校
保健室発行



保健委員中心に「換気タイム」に取り組んでいます。

風邪やインフルエンザの予防のひとつとして、教室の換気を行っています。暖房が効いた部屋は暖かく、居心地が良いのですが、体調不良を起こす環境を作ってしまうこともあります。

上青木中学校では「換気タイム」を設け、全教室が「換気」に取り組んでいます。

だから大切！ こまめな部屋の換気
「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…

に 二酸化炭素が増え、
あたま いた 頭が痛くなる

インフルエンザなどに
かんせん 感染しやすくなる

いやなおいが部屋に
こもる

チリやホコリが
アレルギーの原因になる

上青木中【換気タイム】
2時間目終了後の休み時間
3時間目終了後の休み時間
5時間目終了後の休み時間
教室の四隅の窓を15cm以上
開ける時間です。

【上青木中 感染症流行状況】
2月3日(月)現在

風邪？花粉症？きちんとチェックしよう。

冬から春にかけて、似た症状が出る病気といえば「風邪」と「花粉症」です。花粉症が疑われる人は、

どんな違いがあるのでしょうか。

	風邪	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽ い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血

花粉症が疑われる人は、「毎年〇月頃にこの症状が出る」など自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復につながります。

発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

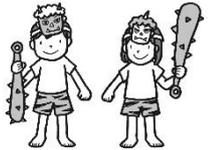
1年生、2年生の保護者様へ。

来年度の給食対応等に向け、アレルギー疾患調査票を配布しました。

提出日 2月12日(水)

アレルギーがある、ないに関わらず、

全員採



「バッチリだった!」「もう無理だ」「ちょっと自信ない」「もうすぐ!緊張する」など、進路が決まる時期にさしかかり、3年生の色々な声が聞こえてきます。

そんな受験生に毎年言うことは「**試験当日、朝食はいつも通りの朝食にしよう**」です。

試験当日、普段は食べない物(初めて食べる菓子パン)や普段は飲まない物(コーヒーや栄養ドリンク)はやめておきましょう。慣れていない物を口にして胃もたれを起こし、嘔吐してしまったら大変です。**いつも通りのメニューを、いつも通りの分量で食べていくことが大切です。**

3年生のみなさんが、無事に試験を終えることができるよう、応援しています!!

腹式呼吸法 少し緊張したときやリラックスしたいときに試してみよう

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。
おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。

少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していく。
おなかをへこませるように。
※数回、もしくは5～10分間、くりかえしてみよう

息を早くときにリラックスする効果がある

Fight★

