ほけんだより

吹田市立
古江台中学校
保健室
R6.2.9

花粉症 対策を始めましょう

植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状が起こることを花粉症と呼んでいます。スギ、ヒノキに対して強く反応する人が多く、花粉の飛散が始まる2月中旬から症状が出始めます。ピークは、3月中旬頃ですが、早めに対策をすることで症状が軽くなるとされています。

保護者のみなさまへ

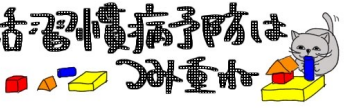
2月に入りました。立春が過ぎ少しずつ春を感じる季節になりましたがまだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ、コロナ、共に感染者数が全国的に多い状況が続いています。ご家庭でも手洗い・うがいのお声かけを続けていただきますようご協力をお願いします。

その他お子さまの健康に関することでご相談がございましたら学校までご連絡をお願いします。

2月は如月（きさらぎ）。その由来は、まだ寒さが残っていて衣を重ね着する。更に着る月。『衣（きぬ）更（さら）着（ぎ）』月だそうです。今年は例年と比べてあたたかい冬ですが、やはりまだ上着は必要な寒さです。

寒さ、乾燥と重なりインフルエンザ、コロナの感染者数も増加しています。みなさんも、こまめな手洗い、喉エチケット、そして、寒いですが、教室の換気など日々できることを協力して行っていきましょう。

生活習慣病予防はつみ重ね



生活習慣病とは、心身に負担となる生活習慣を続けることによって引き起こされる病気のことです。運動不足、偏った食事、過度なストレスなど中学生のみなさんにも心当たりがありそうなことや、喫煙（きつえん）、飲酒など、将来の生活の中で関係しそうなことまで様々な生活習慣が原因となります。

食事

運動

睡眠