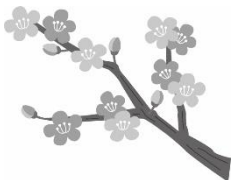


ほけんだより 2月



春が近づくこの時期、花粉症の症状が出始める人が増えてきます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどは、かぜと間違えやすいですが、花粉症が原因の場合もあります。症状があると、授業に集中しにくくなったり、体がだるく感じたりすることもあります。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。

風邪ひきさんに
オススメの **3STEP**

- ① 食欲がなくても **水分補給**
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は **体を温める**
- ③ **十分な睡眠**をとって
体を休ませる

花粉症さんに
オススメの **3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を **払い**、
手洗いや洗顔で花粉を **洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の **外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉を **つけない**

2月は寒さの厳しさだけでなく、進級や進学に向けて気持ちが落ち着かない時期でもあります。緊張や疲れがたまると、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と栄養をとり、感染症予防にも取り組みながら、心と身体を大切に過ごしましょう。

目を酷使していませんか？

試験中 **頭が真っ直になってしまったときは**



深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいざわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイかもしれません。

スマートフォンやタブレットを長時間使っていると、目は思っている以上に疲れています。かすんで見えたり、頭痛や肩こり集中力の低下につながることもあります。

①画面を見続けない
30分に1回は画面から目を離し、遠くを見るなどして目を休ませましょう。

②使う環境に気をつける
暗い場所での使用や、画面を目に近づけすぎると目に負担がかかります。明るさや姿勢を意識しましょう。

③寝る前の使用を控える
寝る前まで画面を見ると、目が疲れるだけでなく、眠りにくくなります。就寝前は控えましょう。

