

# ほけんだより 春休み号

## 生活リズムを整えて新学期をスタートしよう！

春休みは、夜更かしや朝寝坊で生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが崩れると、体のだるさや集中力の低下、朝起きられないなどの不調につながります。

この春休みは、「起きる時刻を一定にする」ことを意識してみてください。

また、スマホやゲームの時間はルールを決めて使用しましょう。



## 感染症もまだ油断ができません・・・

春休み中も、インフルエンザや胃腸炎が流行することがあります。体調が悪いときは無理をせず、早めに休むことも大切です。人の多いところに出かけるときはマスクを着用するのがおすすめです。

### 【感染症予防の基本】

- 手洗いうがい、手指消毒、マスク
- 十分な睡眠
- 1日3回規則正しいバランスのとれた食事



## 新学期に向けて心の準備を

進級やクラス替えは楽しみな反面、不安を感じる人もいると思います。不安があるのは自然なことです。そんなときには、ひとりで抱え込まず、友達・家族・先生など話やすい人に話を聞いてもらうと、気持ちが軽くなります。春休みの間に、好きなことやリラックスできる時間を過ごしてくださいね。

## 花粉症のピークです

花粉が多く飛ぶ時期です。鼻水や目のかゆみなど症状が辛い人は次の対策を試してみましょう。

- マスクやめがねで花粉をブロック
- 帰宅後は、服についた花粉を払ってから室内へ
- 手洗いうがい、顔を洗って花粉を落とす



症状が強いときには耳鼻咽喉科や眼科を受診しましょう。



## 春休み中に治療しておこう



新学期が始まると、部活動や行事等で忙しくなり、病院に行く時間が取りにくくなるため、春休みのうちに受診をしておくことがおすすめです。

- 歯科医院で歯科健診を受け、歯のクリーニングやフッ素塗布をしておく。
- 目が見えにくいと感じている人は眼科を受診する。
- 体調について気になることがある人(頭痛や月経痛など)は受診する。
- 定期受診が必要な人は受診し、薬が必要な人は残量を確認しておく。