保健だより

令和２年２月１３日
野田市立北部中学校　保健室

少しずつ春が近づいていますが、寒暖差が激しく体調を崩しやすいこの頃です。

北部中では、インフルエンザにかかっている人はいませんが、おなかの風邪をひく人がいるようです。引き続き用心していきましょう。

新型コロナウィルス対策もインフルエンザ同様に手洗い・うがい・咳エチケットが有効です。また、ウィルスに負けないように「体を冷やさない。十分な睡眠と栄養をとる。」ことも心がけましょう。

カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？　花粉症かな？　と迷う頃。どっちにあてはまるか、２つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- □ 37度台の微熱がある
- □ のどが痛い
- □ 鼻水が粘っている
- □ せきが出てきた
- □ 目はかゆくない
- □ ２、３日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大

あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- □ 熱はない
- □ くしゃみが立て続けに出る
- □ サラサラの鼻水が出る
- □ 鼻づまりがひどい
- □ 目がかゆい
- □ ２週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大

病院で診断と治療を受けましょう

こんな食べ方していませんか？

ながら食べ

- □ スマホを触りながら
- □ テレビを見ながら
- □ ゲームをしながら

食事に集中できていないので、かむ回数が減ってだ液が十分に出ていないかも。

だらだら食べ

- □ 時間を決めずに
- □ 量を決めずに
- □ 夜遅くまで

どれくらい食べているかわからず、食べすぎの原因になっているかも。

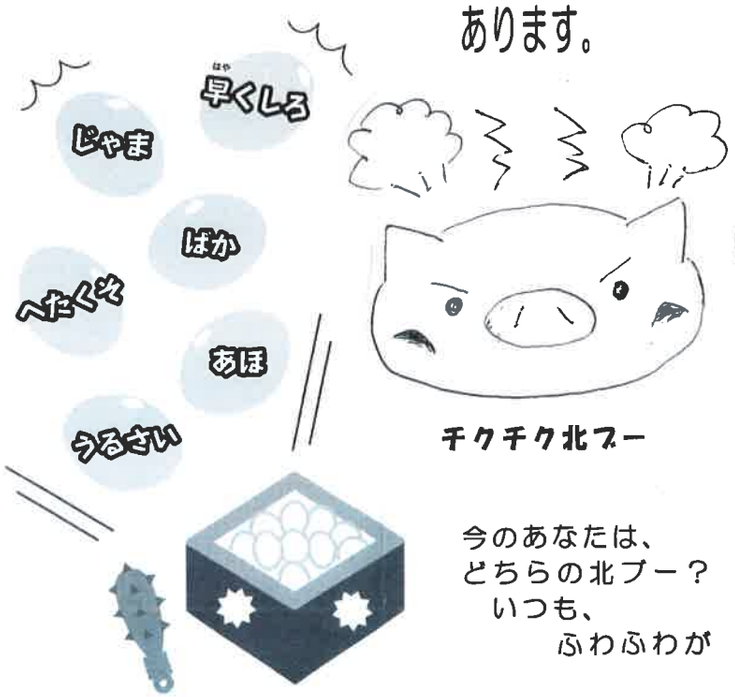
ばっかり食べ

- □ 好きなものばかり
- □ お菓子ばかり
- □ 油の多いものばかり

栄養のバランスがとれていないので、カゼなどにかかりやすくなっているかも。

言葉（ことば）の力（ちから）

言葉には、人を元気にする言葉と、人を嫌な気持ちにする言葉があります。



心が疲れていると、“チクチク”な言葉になってしまいます。

おはよう
ごめんなさい
ありがとう
だいじょうぶ？
すごいね
元気出して（げんきだ）
おめでとう
いっしょにがんばろう

今のあなたは、どちらの北ブー？
いつも、ふわふわがいいね！