

ほけんだより 2月

R6/2/19

NO.11

岩沼高等学園川崎キャンパス

ことは、あたたかい日が多いですね。それでも、川崎町の気温は1ケタの日もあり、寒暖差があります。体調に気をつけていきましょう。



* 今月の保健目標 *

姿勢を正しくしよう

姿勢の良い人は、印象も素敵に見えますね。寒さで背中が丸まったりしていませんか？自分の姿勢を確認してみよう！

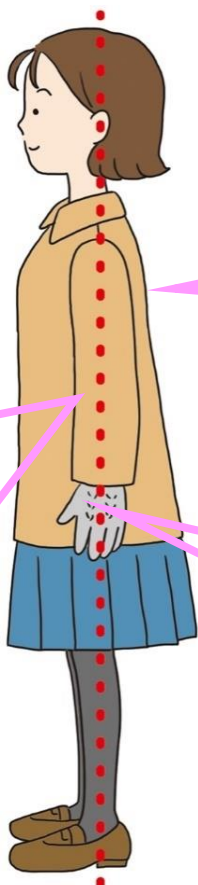
まえみ
前を見る

よい姿勢

せなかの
背中を伸ばす

あたまから足の裏まで、まっすぐな線が入っているイメージで立つ

ポケットから
手をだす



かふんしょう ひと ひや たいさく 花粉症の人・・・早めの対策を！！

かふん と きせつ
花粉が飛ぶ季節となりました。花粉症の症状は、はな
鼻づまり・くしゃみ・

はなみず め
鼻水・目のかゆみ・じゅうけつ
充血などです。ひどい症状になると、せき からだ
咳・体のだるさ・

ずつう しょくよくていか にちじょうせいかつ おお えいきょう
頭痛・食欲低下など日常生活に大きな影響がでることも…



しょうじょう
症状をおさえるポイントは、「からだ
体につけない・入れない」。できる対策を
たいさく
していこう！



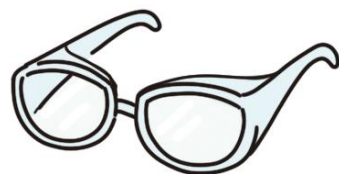
マスク

はな
鼻からあごまでしっかりとおおって、そと
外ではなるべくはず
外さない。

メガネ

ゴーグルのように、め
目の縁にカバーがついているものがおすすめ。

め
目からかふん
花粉はい
はい
入るのを
ふせ
防ぎます。



ふくそう くふう 服装の工夫

ひょうめん
表面がツルツルしているものがおすすめ。そと
外からなか
中に入ると
はい

きは、ふく
服の表面
ひょうめん
をはらってから
しつない
室内に入ろう。
はい

はや 早めの受診もおすすめします

じびか かふんしょう ひと
耳鼻科は花粉症の人たちで、こんざつ
混雑することも…

まちじかん
待ち時間もなが
長くなり、それだけでも
ひとくろう
一苦労します。

しょうじょう
症状がひどくなる
まえ
前の
じゆしん
受診をおすすめします。

