

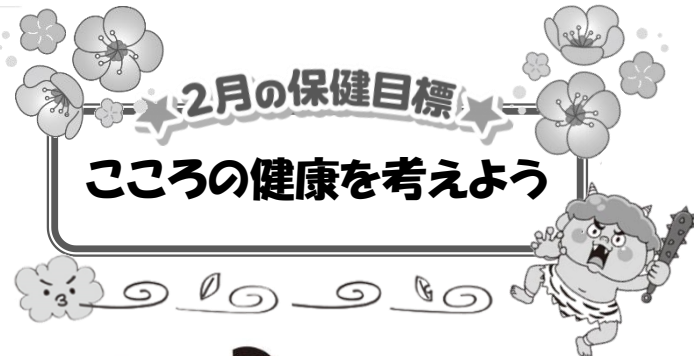


令和6年1月31日
江戸川区立松江第三中学校
保健室

今年は暖冬^{だんとう}の影響か、早くも花粉症シーズンが迫っているようです。事前に花粉症対策をとり、少しでも快適に過ごせるようにしたいですね☆

3年生は受験で大忙しだと思いますが、健康管理をしっかりおこない、万全の体制で挑めるようにしてください！

今月も元気に過ごしましょう。



花粉症治療 いつからすればいい？



A. 花粉が飛び始める1～2週間前には服薬・治療をしましょう！

花粉症は、1度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に服薬や治療を始めれば症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



笑って体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。



集中したいことは朝に！

夜は家族に話しかけられたり、友達から連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか？でも朝なら誰にも邪魔されず、集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。



保健室からのお知らせ



まだまだ注意！冬の感染症

現在本校では大きな流行はみられていませんが、区内ではインフルエンザが流行中です。引き続き室内の換気と手洗いを十分にしよう、協力をお願いします。また、ハンカチ・ティッシュを携帯しましょう。万が一感染症にかかったことがわかった場合は、学校に連絡をしてください。

なお、インフルエンザにかかった場合は、保健だよりの裏面、もしくは学校HPにあります登校報告書の提出をよろしくお願い致します。医師の指示の元、出席停止期間を守って登校してください。

学校（授業中・休み時間・登下校・部活動）でケガをして受診した人へ

日本スポーツ振興センター災害給付申請書類を提出しましたか？申請してから給付まで2～3か月かかります。ケガの発生から2年で時効となりますので、早めに提出してください。

書類は保健室にありますので、必要な時は声をかけてください。

