



保健だより



令和4年3月16日発行
光が丘第三中学校 保健室

春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒降る雨です。春の雨は、甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨です。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎える皆さんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいと思います。

〈3月の保健目標〉

一年間の自分の健康をふり返ろう！



体調はどうでしたか？

引き続き、感染予防に気をつけながら過ごす日々が続いています。3月になってから日中汗ばむ陽気になりました。マスクをつけていると喉の渇きを感じにくいいため、夏の暑さとは違いますが、こまめに水分補給をすることを心掛けてください。

また、新型コロナウイルス感染症の症状として、花粉症の強い症状と似ている場合があるそうです。花粉症のような症状がある人は、自己判断せず医師の診断を受けましょう。朝の体調がいつもと違うときは、登校後に体調が悪化することが多いようです。自分が辛いですし、周りの友達にうつしてしまうこともありますので、無理をせずお休みをすることも必要です。調子がよくないときは、必ず家の人に話す習慣をつけてください。



まちがい探し



