



2025
2.3
高瀬中
保健室

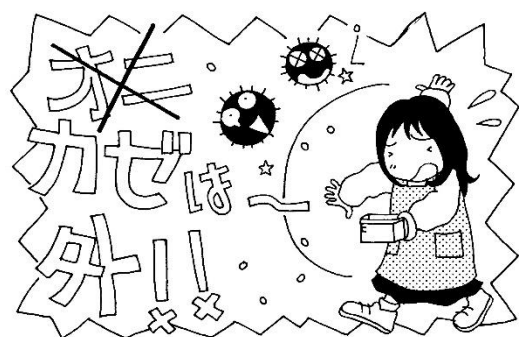
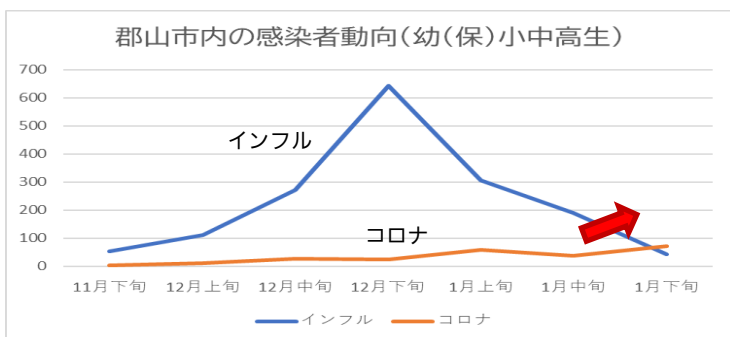


1月まではインフルエンザが増加、2月はコロナ??

下のグラフでわかるように、インフルエンザが12月下旬猛威を振るい、1月下旬にかけてようやく収まりを見せています。ところが、今度はコロナ感染者がじわじわと増加してきました。

感染症に感染した人もそうでない人も油断は禁物です！次々に流行る感染症に対抗できる体づくりと感染症対策・行動をしっかりとっていきましょう。

～徹底しよう～
手洗い・アルコール消毒・換気
免疫力UPのため規則正しい生活
(食事・睡眠・運動)



～頑張れ受験生～

受験まであと1か月。
今まで勉強してきたことを信じて、心と体を整えよう！



しっかり寝ると
記憶が整理される
んだよね。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

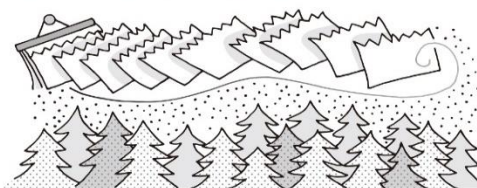
こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



『令和7年度食物アレルギー等に関する調査実施のお願い』

先日1月27日(月)に上記を配付しました。
来年度、給食を実施する上で大切な調査となりますので、まだ実施されていない保護者の方は、アンケートの回答にご協力をお願いいたします。
なお、対象は1・2年生、Googleフォームからの回答となっております。

【高瀬中学校】令和7年度食物アレルギー等に関する調査実施のお願い

1年生用



2年生用



※切：2月7日(金)まで期間延長