

愛川東中学校
保健室
No. 8
2025.9.30

暑さも一段落し、涼しくなってきました。これからは、だんだん昼が短くなり、夜が長くなるにつれて、日中と朝晩の気温差が大きくなり、どんどん気温が下がってきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が出てきます。

また一方で、少ないとはいえ急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。衣服でうまく調節をして体調を崩さないよう気をつけて生活しましょう。

また、そろそろ花粉症の症状が出てくる頃です。秋の花粉症はイネ科やキク科の植物などが原因です。もし、花粉症かな？と思ったらまずは専門医を受診してみてもらいましょう。



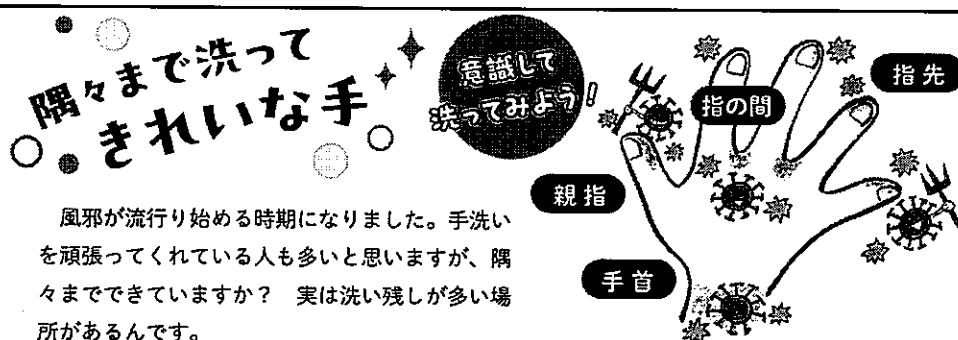
愛川東中学校 かぜ流行の兆しあり！

9月中旬から愛川東中学校で新型コロナウイルス感染症の報告が増えました。9月の出席停止人数17人（9月26日まで）。全て新型コロナウイルス感染症です。症状は、のどの痛み、頭痛、高熱が多いです。近隣の市町村では、学級閉鎖をしている学校があるようです。

かぜの予防法は習慣になっていますか？

学校での様子を見ると、石けんで手を洗うことが習慣になっている人は多く見受けられますが、そのあとがまだまだのようです・・・。

きれいなハンカチ、タオルを忘れずに持ってきてきましょう。



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

長い前髪 気をつけて

●見えにくい

前髪がじゃまになって周りがよく見えません。そして、周りの人からもあなたの顔が見えにくいです。

●気が散りやすい

いつも前髪が気になってものごとに集中できません。

●目にばい菌が入りやすい

髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいです。

このような困ったことが起こらないよう、前髪は目に入らない長さに切っておきましょう。



見え方が気になる人は、休み時間を利用して来室してください。