

# ほけんだより 2・3月

津久井高校  
保健室



花粉症の人にはつらい季節がやってきますね。

今まで花粉症ではなかった人も急に花粉症を発症することがあります。

感染症とともに、マスクや手洗いうがいで花粉症の対策もしましょう。

## 花粉症 対策を始めよう

手洗いうがい



花粉症の症状が重度な人は、早めに

受診をしましょう。服薬で楽になることがあります。

花粉の飛散予報をチェックし、適切な

対策をしていきましょう。



めがねやマスク

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるとわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

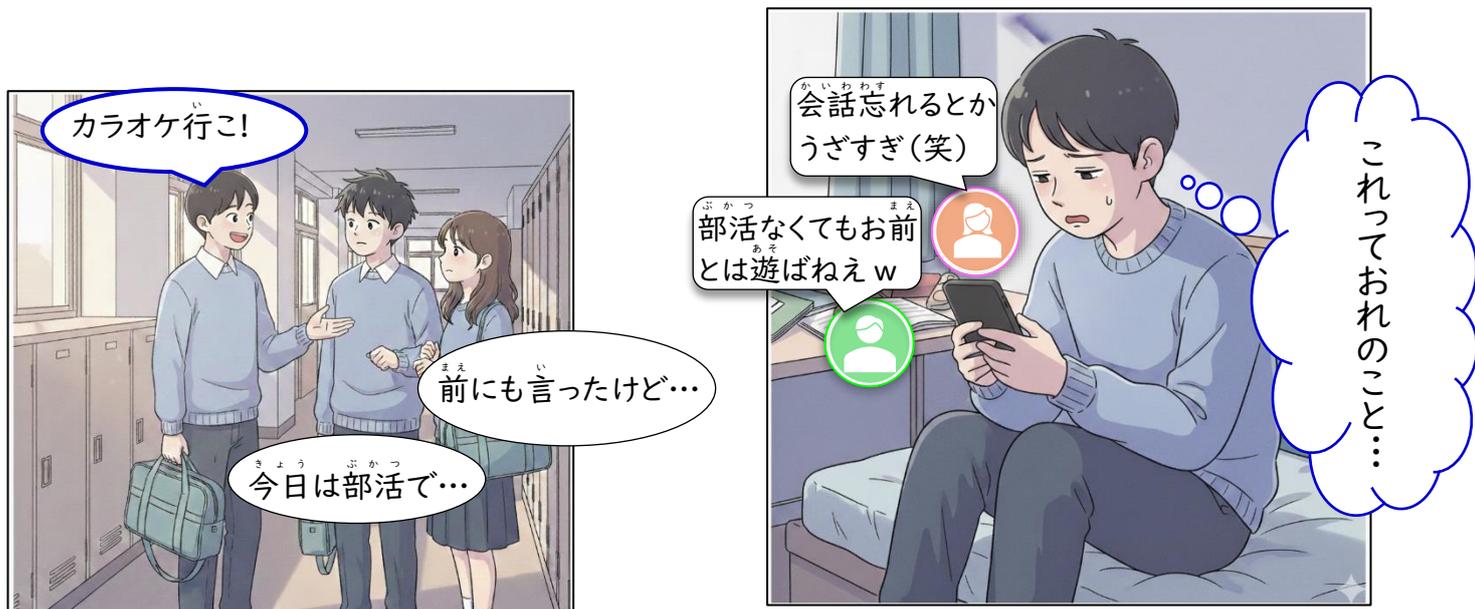
など…



毎日の心がけて、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

# ほけんだより 2・3月

津久井高校  
保健室



気軽に書いた言葉ほど、

重く残ることがあります。

SNSでは、名前を書いていなくても状況や言葉から「自分のことだ」と思われてしまう投稿があります。

**「冗談のつもり」「誰の名前も出していないから大丈夫」**

そう思って書いた一言が、相手にとっては深い傷になることもあります。

投稿する前に、「これを自分が見たらどう感じるか」「直接言われても平気な言葉か」という

ことを、一度立ち止まって考えてみてください。もしSNSでつらい思いをしたときは、一人で抱え込まず、

担任の先生や信頼できる大人、友だちに相談してください。