

保健室からのMessage 春休み

2022.3.23 長浜北星高校保健室



『まん延防止』解除へ

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言



令和3年度はどんな一年でしたか？

春から夏にかけてまん延した第5波のデルタ株が、9月になってようやく落ち着いたかと安心したところへ、年末からオミクロン株による第6波が到来しました。目前に迫っていた修学旅行が中止になるなど、様々な計画が予定変更を余儀なくされました。ただこの状況は世界中で起こっているため誰もが「With コロナ」を意識しながらなんとか気持ちに折り合いをつけて過ごしてきたことと思います。

今年1月より実施されていたまん延防止等重点措置は、3月21日をもってすべての都道府県で終了となりました。これから春休みに入りますが、次の感染の波をなるべく遅くし、制限のない生活を長く続けられるよう、引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いします。



世界のどこかで
いつも花粉が

暴れている?!

日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散のピークは2～4月といわれていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」とアメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界三大花粉症」と呼ばれています。この3つのピークの時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることになります。コロナが開けて海外旅行に行けるようになって、行先の花粉情報は調べておく方がいいかもしれませんね

🇯🇵日本ではまだまだスギやヒノキの花粉が飛散しています。花粉症の人はしっかり対策しましょう！



□春休みは・・・

虫歯の治療など、 気になる箇所の 治療を受けよう！	身の回りの整理 整頓をし、新学期 に備えよう！	制服や体操服は 洗濯し、清潔な状 態にしておこう！	借りているもの があれば返すの を忘れずに！	🇯🇵春休み中もリ ズミカルな生活 を心掛けよう！
---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------

□食べる順番で

太りやすくなるって本当？

同じもの・同じ量を食べたとしても、素早く吸収されて脂肪になりやすい食べ方と、ゆっくり消化されて体に負担がかからない食べ方があります。

～おススメは食物繊維から～

食物繊維が豊富な食品を食前に食べること。

手軽に摂れる野菜サラダ、めかぶや納豆、枝豆などを食前に食べるといいでしょう。少しでも甘さが欲しい場合は、甘栗などを先に食べるのも一案です。

新学期までに
早寝早起きの
習慣を

