

保健だより NO.11



令和6年9月12日
大崎上島中学校
保健室

朝夕はだんだんと涼しくなってきましたね。日中はまだまだ暑いので、毎日水筒を持参して、こまめに水分補給をしましょう。気温差の大きい時期なので、衣服の調節を上手にして、体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。

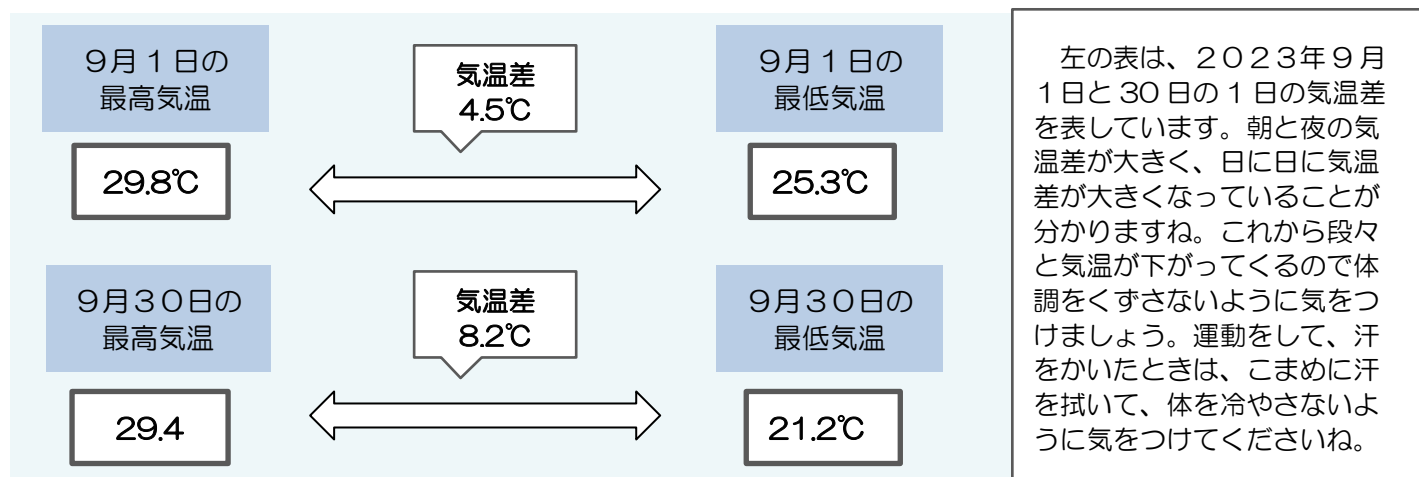
窓を開けると爽やかな風が吹き込んできて、気持ちがいいですね。しっかり換気をして感染症に気を付けましょう。



気温差が大きな時期です。こまめに衣服の調節をしましょう！



9月の竹原市の気温は・・・(2023年データ 国土交通省・気象庁HP参照)



風邪と花粉症の違い どう見分ける？

風邪	症状	花粉症
ある	発熱	ない (もしくは微熱程度)
少し	くしゃみ	多い(何度も続けて出る)
のどが痛み、 咳が出る	咳	咳は出ることがあるが、 のどの痛みはない
はじめはサラサラ で次第に粘り気 が出て色がつく	鼻水	サラサラで透明
両方同時につま ることはない	鼻づまり	両方の鼻がつまる
ない	目のかゆみ	かゆみが出る 涙が出る、充血する
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期

花粉の飛散時期の図



風邪症状のある人が増えてきています。早めに受診し、無理をせず休養をしてくださいね。