

# ほけんだより

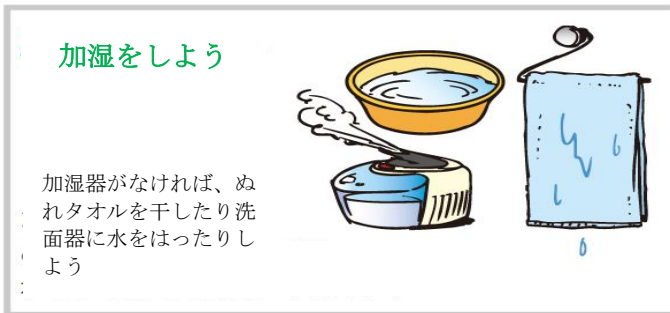
行田市立長野中学校  
1月号  
平成27年2月2日

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。立春は春の始まりと言われ、立春を過ぎてから最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。「春一番」が吹く頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。毎日の体調管理に気をつけましょう。



## 部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。



今度より、普通教室の暖房がエアコンになりました。教室内の空気が非常に乾燥するため困っていたところ、各教室に加湿器が購入されました。大切に使いましょう！

花粉症のシーズンに突入します！

花粉症の人にとっては、いよいよ辛い時期が始まります。急に目や鼻がムズムズする・・・など花粉症は、ある日突然発症します。今まで症状が出ていなかった人も、もしかすると、今年は花粉症になるかもしれません。本格的な花粉のシーズンが到来する前に、マスクの着用や医師に相談するなどの準備をおきましょう。