

# 保健だより 2月

令和7年2月3日

大島中学校



日中に日が差している時には暖かさを感じられますが、朝晩はまだまだ冷え込んでいますね。温かい服装を心がけて体を冷やさないように気をつけましょう。

さて、現在も県内でインフルエンザや新型コロナといった感染症や風邪が流行しています。手洗い・うがいや咳エチケット、換気といった感染症予防を引き続きよろしくお願ひします。また、ウイルスが好む乾燥した環境を防ぐため、加湿やこまめな水分補給を心がけましょう。

## 2月の保健目標

☆心の健康に気を配ろう☆



関東では、毎年2月の中旬から花粉のシーズンをむかえ、春にかけて花粉症が流行してきます。現在花粉症を持っている人は、早めに対策を始めましょう。また、まだ花粉症になったことがない人は、花粉をできるだけ浴びないように対策を行って、発症を防ぎましょう。

### 🌸 花粉症とは 🌸

花粉症は、花粉をアレルゲンとするアレルギー疾患です。花粉が体内に入ると体が異物と判断し「抗体」を作ります。再び体内に侵入した花粉が、皮膚や粘膜にある細胞にくっついた抗体と反応して、アレルギーを誘発する物質が分泌されることで、花粉症を発症します。

#### 症状

- ・鼻水、鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・目のかゆみ、充血
- ・涙が出る
- ・皮膚のかゆみ
- ・頭痛、倦怠感

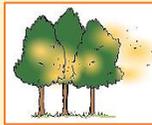


#### 花粉の多い日

- ・晴れていて気温が高い日
- ・風邪が強乾燥している日
- ・雨が降った次の日

#### 花粉が多い時間帯

- ・昼の前後と夕方



### 🍷 花粉症対策 🍷

- ・マスクや帽子、メガネをつける。
- ・花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着る。
- ・天気予報で花粉情報をチェックする。
- ・玄関で服に付着した花粉を払い落とす。
- ・手洗い、うがいをする。
- ・帰宅後、洗顔・洗髪をする。



花粉症対策の基本は



「つけない・入れない」

# 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- ・友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



～保護者の皆様へ～

4月に行った視力検査で、裸眼視力または矯正視力がB以下(0.9以下)のお子さんには視力管理カードを配付しております。視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校3年間使用します。年度末までに必ず学校に戻してくださいますよう、よろしくお願ひします。