



令和8年2月
西中学校 保健室

「鬼は外!福は内!!」…節分は、年齢を問わず、だれもが知る行事です。

『1年間健康で過ごせますように』という願いを込めて『悪いもの』を追い出す行事とされています。なぜ、豆をまくの? 豆まきの豆は、大豆?落花生? 恵方巻って何? なぜしゃべらないで食べるの? 等、何も知らずに楽しい行事だけですませていませんか…。季節の行事にはいろいろな意味があり、地域によっても違いがあります。調べてみると面白いかもしれませんね。

乾燥と冷えで… あかぎれやしもやけが急増!!

1月の降水量は0%
天気の良い日が続きます…



防寒具を身につける
体を冷えから守り、血流を良くします。カイロも効果的。

湯船にしっかりと
浸かる
シャワーですませないで、ぬるめのお湯につかる。

濡れたままにしない
手洗い後は、しっかり水を拭きとる。しめた手袋や靴下は取りかえる。

きゅうくつな靴は
履かない
足のサイズにあわない靴は血行(血の流れ)を悪くします。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

インフルエンザB…流行中

2月になり、都城市内でもインフルエンザBが急増しています!!

インフルエンザB型の特徴は、1月のほけんだよりも書きましたが、再度、確認します。

【インフルエンザBの症状の特徴】

- 一度熱が出て下がっても、再度、熱が出ることがある。体調不良が続く。
- 胃腸炎の症状(腹痛や吐き気、食欲不振等)が見られることが多い。
- 高熱が出ない(微熱が続く)こともある。

【予防は…】

基本的な感染症予防をするしかありません。家庭内や習い事でも予防を心がけましょう!!

人によって違いもありますが…A型とは、少し違います。

- 石けんでの手洗い・手指消毒
- うがい・マスクの着用
- 水分補給や栄養補給
- 休養



インフルエンザだけじゃない！！ 花粉症にも注意！！

インフルエンザに加え、花粉症の症状が出来始める時期です。

花粉症の症状は、カゼやインフルエンザの初期症状と似ています。インフルエンザの感染予防と花粉症を悪化させないポイントも似ています。どちらにも効果のある生活を心がけましょう。

●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いわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



風邪ひきさんにオススメの 3STEP



① 食欲がなくても水分補給だけは、
しっかりする!!

① 寒気がするときは、体を温める!!

③ 十分な睡眠をとて、体を休める!!

花粉症さんにオススメの 3STEP



① 帰宅時は、玄関で洋服を脱い

手洗いや洗顔で花粉を洗い落す!!

② 予報で花粉の飛散が多い日は、

必要以上の外出は避ける!!

③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスク
などで花粉をつけない!!

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本
当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

