

ほけんだより2月

NO.12 2026年2月17日 御杖小学校・中学校 保健室

花粉か風邪かわからない?! 手洗い、うがいは続けましょう



今シーズンは11月にインフルエンザの警報レベルを超え、いったん収まりましたが、1月末からインフルエンザBが流行して警報が続いています。御杖小・中学校ではインフルエンザと判定されなかったけど、熱が出た後、せきやのどが痛いなどの風邪症状が長引いている人が多いようです。寒暖差が激しかったり、花粉が飛び始めたりにして体調を崩しがちですが、手洗い・うがいをこまめに行い、早寝早起きをしてこの季節を乗りきりましょう!

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ! 普通のかぜの症状の他に...



乾燥注意報!!! 乾燥にとともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22°C)で、湿度対策も心がけましょう

2月づかれに 注意!

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない...など、気になることはありませんか? もしかしたら、それは「2月づかれ」かも!? 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

疲れたら、休もう。 カラダ、ココロ、SNS...



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる（夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事（体育や音楽の授業、好きな習い事）など楽しいことを想像して寝る。

