

# 2月のほけんだより

北島中学校  
R5年 2月



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。2月3日の節分は、たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

## 感染症対策を強化しよう！

今年度は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。徳島県内でもインフルエンザが流行し始めています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染対策は基本的には同じです。これまで取り組んできた感染対策を引き続き行いましょう。

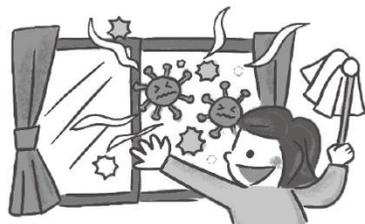
また、これから花粉症の季節がやってきます。ティッシュが手放せない人もいるのではないのでしょうか。感染症予防のためにもハンカチとティッシュは個人の物を使用するようにしてください。また、よく鼻をかむ人は、自分が使ったティッシュをまとめて捨てられるような袋も持っておくとよいかと思ます。

感染症予防の **ポイント** は

**減らす・入れない・戦う**



健康的な生活習慣で  
免疫力を上げておくことも忘れずに！



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを **減らす！**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを **入れない！**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと **戦う！**

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

「花粉症かも…」と心配な症状のある人は、左のセルフチェックを参考にしてみてください。  
**感染症対策としてよく言われる手洗いやマスクは、花粉症対策としても有効です。また、上着をツルツルした素材のもの（ポリエステルなど）にすると、花粉が付きにくいそうです。**

## 自分でできる寒さ対策をしましょう！

気温の低い日に体調不良で来室している人の中に、体の冷えが原因となっている人が多いように感じます。

体調不良の人を見てみると、制服の下は半袖Tシャツしか着ていなかったり、くるぶしソックスを履いていて、特にスカートの時に足が冷えていたり、服装の工夫で改善されるものもあるように感じます。

体が冷えると血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。体の内と外からしっかりと温めて、寒い時期を乗り切りましょう！



## 冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

### ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

## 3つの“首”をあたためよう



授業中は、マフラーや手袋の着用が出来ません。足首を温めることができるように、長めの靴下やタイツ等を活用するといいかもかもしれませんね。

## からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に浸かる

温かいものを食べる

