

# ほけんだより 2月号



R5 年度  
石井中学校  
保健室より

2月4日は「立春」ですね。春の始まりの日ですが、実際には一年の中で寒さが最も厳しい時期です。寒いからといって猫背になっていませんか？背筋を伸ばして良い姿勢を続けると、血のめぐりやリンパのめぐりがよくなって体の調子が良くなります。気持ちも自然にスッキリするので、時々背筋をぐーっと伸ばしてストレッチしてみてくださいね！



## そろそろ始めよう 花粉症対策！

花粉が飛び出す季節になりました。毎年、この時期は花粉に苦しめられている人も多いのではないのでしょうか。花粉症治療は早めが大事！症状がひどい人は、2月中に治療を始めていくことをおすすめします！



帽子・マスク・  
メガネをつける



帰宅後、すぐに  
顔を洗う



こまめに手洗い  
うがいをする



ツルツルした  
素材の服を着る



玄関前で花粉を  
はらい落とす



毎朝、情報番組で  
花粉の量チェック！

《日本学校保健研修社 健より》

## 飲み物 ● 花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、  
持ち込まないなどの  
対策にプラスして  
取り入れてみて  
いいですね



再び流行しています！

## インフルエンザ対策にご協力ください！！

3学期に入り、再びインフルエンザが流行しました。県内はもちろん、本校でも感染者が増加しています。今シーズンは、2回感染する人も多いようです。一度感染したからといって油断せず、一人一人がしっかり感染予防を続けていきましょう。

### なぜ流行？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから  
体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中で  
侵入します。



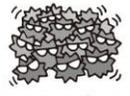
4

こうして増えたウイルスが、  
感染した人のくしゃみやせ  
きで飛び出していきます。



3

その後は  
どんどん  
増殖しま  
す。1つのウイルスが、8  
時間後には100個、16時間  
後には1万個、24時間後  
には100万個にもなります。



### 予防方法は？

**マスクをする** 飛沫感染の  
リスクを下げる他、人にうつす  
心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時は  
せっけんで手を洗いましょう。  
その後アルコール消毒をするの  
がオススメです。



**適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザ  
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が  
低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、  
十分な睡眠やバランスのよい  
食事で体の抵抗力を高める  
ことも大切です。

## 保護者のみなさまへ

お子様の体調不良等において、感染予防や悪化の防止・苦痛の軽減のため、次のことを  
お願いいたします。

- ・お子様本人に咳など風邪症状がある場合の早めの休養、マスクの着用
- ・家族にインフルエンザ感染者がいる場合のマスクの着用
- ・水筒の持参

のどの加湿だけでなく、学校での活動における脱水症状の予防にもなるため、体育や部活  
動がない日も水分補給できるようご協力ください。

