

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日(木) 新宮東中学校保健室 伊藤

2月5日はニコニコとも読めるので「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにとてもいいそうです。まわりの方が笑顔になれるような言葉づかいや関わりを大切にできるといいですね。

## 花粉症治療 いつからすればいい?



**花** 粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める**1~2週間前**には治療を始めましょう

なんだか最近鼻や目がむずむずする人はいませんか?花粉の季節がやってきました。早い所では1月下旬頃から花粉が飛び始めているそうです。花粉症の人は少しでも気持ちよく過ごせるように、病院を受診したり早めに対策をしましょう。

帽子・マスク・メガネをする、洗顔、手洗いうがい、つるつるした素材の服を着る  
天気予報で花粉の量をチェックするなど  
自分でできる対策もありますよ!!



## インフルエンザ博士に聞いてみよう!

**イ** ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



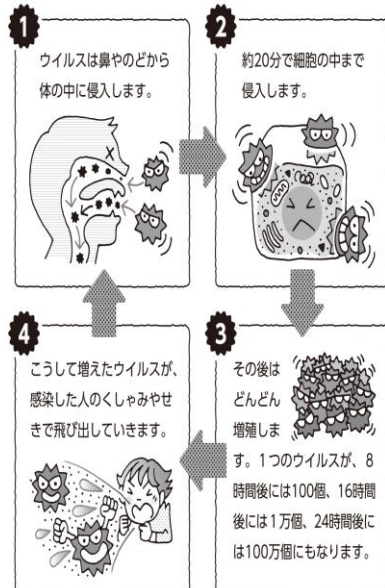
### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?

感染力がとても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も速いからです。



### 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て手を洗いましょう。その後アルコール消毒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の抵抗力を高めることも大切です。

### なぜうつる?

#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### 心の相談室からのお知らせ

3学期になりよいよ卒業・進級に向けて準備の時期になりましたね。何か不安なことや気になることがあれば、いつでも気軽に相談に来てくださいね。待っています。



### 〈2月 スクールカウンセラー来校日〉

花田先生 1日(木) 15日(木) 29日(木)  
前田先生 6日(火) 20日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。