

# ほけんだよい 2月

令和5年2月1日  
京都市立西賀茂中学校  
保健室

寒さが一段と厳しい季節になりました。いよいよ冬本番ですね。  
3年生は受験までもう少しです。勉強するのも大切ですが、体調管理  
もとても大切です。よく食べ、休む時はしっかり休み、メリハリを  
つけましょう。



そろそろ

## 花粉が 飛ぶ時期



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

答えは裏面をみてね

日本気象協会から発表されている  
2023 年春の花粉飛散予測では、前シ  
ーズンと比べると近畿地方の花粉量は  
『非常に多く』なると予想されていま

す。昨年は症状が弱かった人も花粉が飛  
び始める前の1月のうちから早めに花粉対策を行うことで症状が出るのを遅らせ、ピー  
ク時の症状を抑えるなど、全体の症状を軽くする効果が期待できます。

## 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



### 花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

### カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

## ～インフルエンザに注意～



インフルエンザが規定数値を上回り、3年ぶりに全国的に流行シーズンに入りました。京都市では、1月18日にインフルエンザ注意報が発令され、昨年度に比べ年明けごろから急激な増加傾向にあります。特に30代までの若年層が罹患者の約7割を占めています。

また、新型コロナウイルスと同時にかかる症例もでてきています。受験や学年末テスト前の大切な時期に【かからない】【うつさない】ためにも、自分や身の周りの人の重症化を防ぐためにも、一人ひとり今一度注意が必要です。

感染症予防のポイントは  
**減らす・入れない・戦う**

\*インフルエンザの症状は、38～40度の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの強い全身症状を伴うのが特徴です。



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!**

こころの鬼を追い払おう

2月3日は『節分』です。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまき、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は目には見えない怖いものを表します。怖いものは人の心の中に住み着き、時に気持ちを後ろ向きにさせてしまうことがあります。

そんな時は、手を止め心と体を休めたり、ストレッチや音楽を聴いたりして緊張をほぐしてリラックスすることや、自分で自分をほめることで心にいる鬼を追い出しましょう。

2月4日は立春です。冬の終わりと春の始まりの季節を分けるという意味があります。季節に区切りをつけるように、自分の気持ちも切り換えて毎日が過ごしやすくなれたらいいですね。

しっぱい  
失敗するんじゃないか

じぶん  
自分のことが  
嫌い

おこ  
怒られたら  
どうしよう...



こたえ

Q1: ②

Q2: ①