



# 2月のほけんだより

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、一般的には1月下旬から2月にかけてが、1年で最も寒くなる時期です。

寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策と感染症対策が必要です。

栄養・睡眠・運動で免疫力をアップさせるとともに、毎日の手洗い、換気などの感染症対策を続けていきましょう。



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

こたえ

Q1：② Q2：①

くしゃみが連続して出る、透明でサラッとした鼻水が出る、目がかゆいなどの症状が続く場合は花粉症かもしれません。

花粉情報をチェックして、マスクをする、眼鏡をかける、ツルツルした素材の服を着る、手洗いがいをする、顔を洗う、玄関で花粉を払い落とすなどの対策をしましょう。まずは病院できちんと診断してもらうことが大切です。



早めの受診をお勧めします。

## 生活習慣を見直そう

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のことを「生活習慣病」といいます。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

### 危険度チェック！！

- 朝食を食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動しない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも当てはまった人は  
要注意！

規則正しい生活は、生活習慣病の予防だけでなく、感染症対策、花粉症対策にも有効です。毎日の生活を見直しましょう。



# 大事にしたい 人との「対話」

近年、メールやSNSの普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやり取りすることが増えてきました。便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝えたり、相手の発言や行動の意図を正確に読み取ったりすることが難しいのも事実です。

「気づかないうちに相手を怒らせてしまった。」「突然ひどいことを書かれて傷ついた。」といった話もよく耳にします。

ネットを介したコミュニケーションでは、よりいっそう相手の立場や気持ちを考え、思いやる必要があります。

また、いつでもどこでも相手とコミュニケーションがとれる手段が増えた時代だからこそ、心を通わせる「対話」を大事にしていきたいものですね。

「こころとからだのけんこうコース」



「人事を尽くして天命を待つ」  
がんばったことが尊い!

「人事を尽くして天命を待つ」という言葉があります。

希望がかなった人がいる一方で、同じくらい、あるいはそれ以上に頑張った結果として進む道を変える人もいるでしょう。

でも、希望や目標は変わっていくもの。そのたびに考え、決めていく必要があるのです。

精一杯の努力をして「人事を尽くした」のであれば、間違いなくあなたの財産として生きてくるはずですよ。

成功すればそれでよし。うまくいかなかったと感じても、頑張ったという実績は絶対に無駄にはなりません。

前を向いて将来を創って行ってくださいね。

## 体育着の貸し出しについて

保健室から体育着を借りるときは、担任の先生と教科担任の先生の許可が必要です。寒くなってきたので、長袖の体育着を忘れないようにしましょう。



レッツ・チャレンジ!  
7つのまちがいが

本番まであと少し  
体調を整えてのぞもう



本番まであと少し  
体調を整えてのぞもう



↑↑↑ 答えは上河内中のHP「R5保健だより2月」を見てください!

# まちがいさがし答え

