



令和6年2月
上河内中学校



2月の別の言い方として「如月」^{きさらぎ}「梅見月」^{うめみづき}「雪消月」^{ゆききりづき}「木芽月」^{このめづき}などの表現があります。春が近づいてきたことを表しています。インフルエンザやコロナなどの感染症に注意しつつ、花粉症対策を始めましょう。感染症対策にも花粉症対策にも有効な、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

洗顔する。

ツルツルした素材の服を着る。

花粉を払い落とす。

帽子・マスク・メガネをする。

病院へ行く。



手洗い・うがいをする。

天気予報で花粉の量をチェックする。

特に注意

- ★風が強い日
- ★雨上がりの翌日
- ★晴れの日
- ★気温が高い日
- ★空気が乾燥している日

花粉症の3大症状

★くしゃみ ★鼻水 ★鼻づまり

その他の症状

★咳 ★のどのかゆみ ★目のかゆみ・充血 ★肌荒れ ★頭痛など

花粉症の人も、花粉症じゃない人も対策しよう

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。花粉症の人も、花粉症ではない人も、花粉になるべく接しないことは重要なことです。

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気と思ってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。



さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒は
もちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に
60分程度の
運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

子どもでも聞こえにくくなる？

《耳》が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と
思っている人が多いかもし
れませんが、若い人にも起
こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長
時間聞いていると起こる、若い人
に多い難聴です。聞こえが悪くな
るだけでなく、耳が詰まった感じ
がしたり、耳が痛くなったりしま
す。イヤホンの使い方に注意しま
しょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まった
ような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

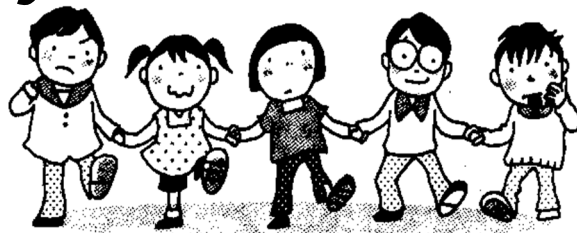
メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった
聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と
思われがちですが、放置する時間が長いほど、
治りにくくなってしまいます。

《 耳に異常を感じたら
早めに耳鼻科を受診しましょう 》

ふところからだのけんこうコーナー



「人事を尽くして天命を待つ」が
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。自分にできる全ての事柄をやりきったら、あとは静
かに天が決める結果を待つという意味です。

希望がなか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
もいることでしょう。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。

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いきましょう。応援し
ています。

もうすぐ春ですね。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R6保健だより2月」を見てください！

まちがいさがし 答え

