

ほけんだより 2 月号

令和6年 2月 1日発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



節分は、必ずしも「2月3日」ではないということ、知っていますか？節分は文字通り季節を分ける日で、「立春」の前日を指します。これから迎える春を、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って恵方巻きを食べたり、悪いものを追い出すために豆まきをしたりするのですね。ちなみに今年の節分は2月3日（土）です。

手をよく洗いましょう

『指先だけぬらして終わり』になっていませんか？



インフルエンザや感染性胃腸炎といった感染症を予防するためには、何より手洗いが大切です。特にトイレは多くの人が触るので、図のような箇所に、目には見えないウイルスがたくさん付いている可能性が。登校したら、トイレの後、何か食べる前に、しっかり手を洗いましょう。

【トイレで主に手が触れる箇所】



特にこの部分は忘れずに洗ってね



花粉症



★花粉が多く飛ぶ日の5つの条件★

- ①晴れている
- ②風が強い
- ③気温が高い
- ④空気が乾燥している
- ⑤雨が降った翌日

この5つの条件に当てはまる日ほど花粉が飛びやすいと言われていますが、花粉症の症状は「かぜ」の症状ともよく似ているので注意が必要です。



目のかゆみ

かぜ：特になし
花粉症：かゆみが強く、ごろごろして涙や目やにが出る

かぜ：粘り気のある鼻水

花粉症：透明でさらさらした鼻水



鼻水

万全ですか？花粉症対策

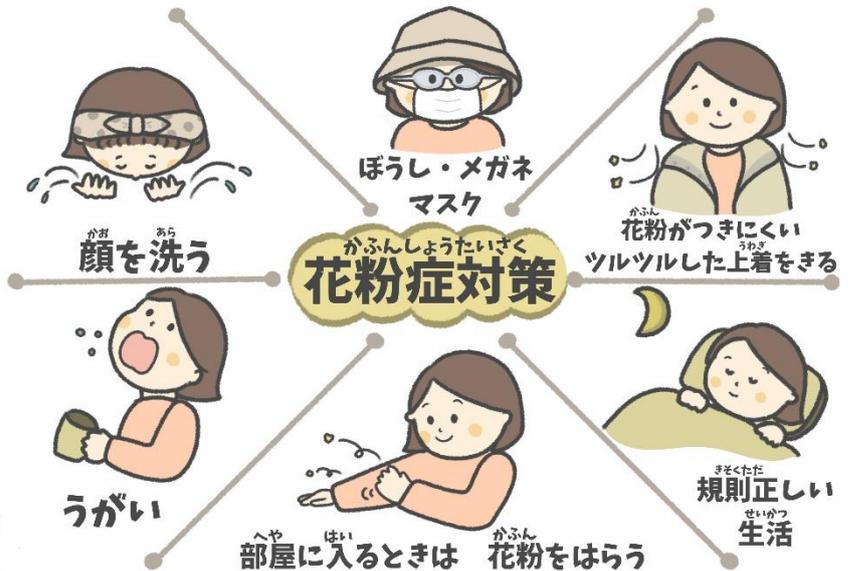
花粉症対策も感染症対策と基本は同じです。手洗いうがいを続けましょう。



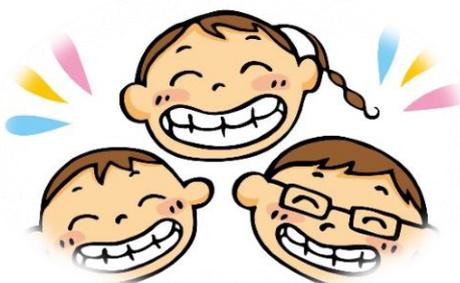
専用のゴーグルや
しっとりしたティッシュを常備する

と辛さが軽減できます。

また、自分に合った内服薬や点
鼻、点眼薬を処方してもらえます
ので、がまんせずに早めに受診し
ましょう。



2月5日は笑顔の日



免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

