

令和8年2月2日
唐津青翔高等学校
保健室

2月4日は立春。暦上では春の始まりです。かつては、「季節の変わり目に
は邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、
豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の節分のことです。3日に
は豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。



暦上では春の始まりですが、まだまだ寒い時期。寒さ対策を徹底しましょう。



つい…
しもやけ
対策方法は?

防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

冷え物作になろう!

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が
冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が
縮こまつてやる気が出なかつたりします。
そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館
など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわ
や廊下側、ドアの近くなど、場所によって感
じ方が違うことに気づくはずです。

「冷えポイント」を見つたら、カーテン
を閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ
閉めるなど、その場所でできる対策を考え
みましょう。

冷えに気づき、工夫して温めることも健康
を守る大切な力です。みんなで“あったか作
戦”を考えて、寒い冬を乗り切りましょう!

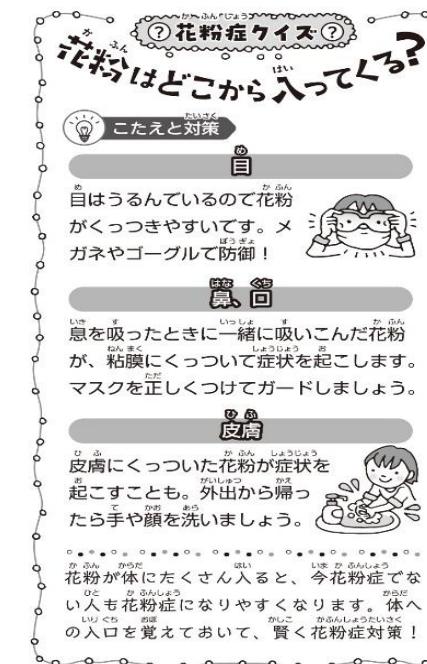
濡れたままにしない
しめ湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は
履かない
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

これで、
花粉症かも



トピック「花粉症」



花粉が気になり始める
時期。今月は花粉症に関する知識を紹介します。



花粉症を悪化させる生活になつていませんか?

