

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、

豆をまいて追ひ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。



つらい…  
**しもやけ  
対策方法**は？



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。

**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。

**濡れたままにしない**  
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。

冷え探偵  
になろう！

2月是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、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

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よ。

「冷えポイント」を見つけたら、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、その場所で行える対策を考えてみましょう。  
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！



かふんしょう  
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っていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

栄養不足  
睡眠不足  
運動不足  
ストレス  
など…

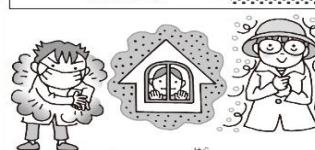


風邪ひきさんに  
オススメの**3STEP**



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに  
オススメの**3STEP**



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない