

# ほけんだより 2月

2023年2月3日  
唐津市立佐志小学校  
保健室

**2月の保健目標**  
・かぜをひかないように健康管理をしよう

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではかぜやインフルエンザを追い払えません。手洗いやこまめな水分補給、教室の換気などに気をつけてしっかり予防しましょう。



## ネガティブな言葉を減らす



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

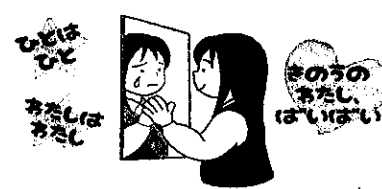
## 自分のペースで



「なんとなく…」でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング  
そのストレス、  
軽くなるかも!?

## 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

## 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

## 冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

## 心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。

## 花粉症? きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるでしょうか。

|      | かぜ          | 花粉症      |
|------|-------------|----------|
| 原因   | ウイルス        | 植物の花粉    |
| くしゃみ | あまり続かない     | 続けて出やすい  |
| 鼻水   | 粘り気あり、黄色っぽい | サラサラ、透明  |
| 目の症状 | ほとんどない      | かゆみ、涙、充血 |
| 発熱   | 37~38℃くらい   | ほとんどない   |
| 期間   | 1週間くらい      | 花粉が飛ぶ間   |



とくに症状が重いときは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。