

# ほけんだより



R6.2.1  
丹原西中学校  
保健室

2月3日は『節分』、2月4日は『立春』です。元々『節分』は、『季節を分ける』という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさす言葉でした。日本では立春が1年の始まりとして特に大切にされたため、次第に節分といえば春の節分のみをさすようになっていったそうです。現在、『節分』といえば豆まきだけではなく、恵方巻もあります。今年の恵方は「東北東」です。楽しみながら季節を感じてみてくださいね。



## 花粉症の季節が やってきました



2月は花粉のシーズンです。花粉症の人も今のところ花粉症ではない人も知識として知っておくいいことを紹介します。症状がひどくならないために、予防・対策をしましょう。

- OK! OK! OK! (wearing a hat, mask, and glasses)
- 帽子・マスク・メガネをする (通学中に効果的)
- つつつした素材の服を着る
- 花粉を払い落とす
- 手洗い・うがいをする
- 洗顔する
- 天気予報で花粉の量をチェック

## 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



# その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p>  <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p>  <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p>  <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p> |
|--|---|---|

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

西条市内でインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行しています。換気だけではなく、手洗い、うがい、手指消毒もしっかりして対策をしましょう。喉の痛み、咳、鼻水、頭痛などのかぜの症状がある場合は、マスクをつけましょう。

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！  
実は冬も要注意。

### 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

## 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給するのがコツ。意識してみてくださいね。



教室のエアコン（暖房）から出る風はとても乾燥しています！加湿器があるからと言って安心せずに、こまめに水分補給をするなどして喉を潤わせてくださいね。