



保健通信 2月



2026年2月2日(月)
印西市立木刈中学校
養護教諭 杉森 弘美
太田 成美

寒い日が続いていますね。3年生は公立入試、1・2年生は今年度最後の定期試験を控え、体調管理が特に大切な時期です。睡眠や食事のリズムを整えることが、元気に過ごすための土台になります。意識して行動をし、寒い2月を元気に乗り越えましょう💪✨



❁花粉症の季節が始まります❁～風邪との違いを知ろう～

くしゃみや鼻水が出ると、「風邪かな？花粉症かな？」と迷うことがあります。実は、症状の出方や続く期間に違いがあります。

下のチェック表を参考に、自分の症状を確認してみましょう。

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**だけはしっかり取る
- ②寒気がある場合は**体を温める**
- ③**十分な睡眠**を取って体を休ませる

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**花粉の付着や吸入を防ぐ**



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



笑顔あふれる2月にしよう 😊



「ニコニコ」と読む語呂合わせから、2月5日は「笑顔の日」です。笑顔は心と体を元気にします。笑うと、体に侵入したウイルスをやっつけ、免疫を高めてくれる「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。

また、笑うと脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑顔には良いことがたくさんありますね 😊

笑いの効果



免疫力が上がる



ストレスが和らぐ



コミュニケーションがスムーズになる



記憶力が上がる



幸福を感じる

受験生必見!



アレルギーについて考えてみよう 📝



アレルギーは、強い症状が出た場合、**命にかかわることがあります**。少量でも食べたり、触れたりすることで、呼吸が苦しくなったり、意識を失ったりすることがあります。

そのため、給食とは別に補助食やお弁当を持ってくる人もいます。これは、特別なことではなく、**命を守るために必要な対応**です。

アレルギーは見た目ではわかりにくいです。一人ひとりの協力と理解が、誰かの命を守ります。2月20日「アレルギーの日」をきっかけに、思いやりのある行動について考えてみましょう。

● 食物アレルギーが多い食べ物 ●

卵



牛乳



小麦



えび



カニ



果物



落花生



くるみ



そば



など

アレルギーは好き嫌いやわがままではありません!

食物アレルギーがある人もない人も一人ひとりができること

❗ 食べ物の交換は避ける

❗ 食べ物や飲み物をこぼさない

❗ アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ