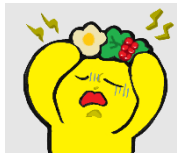


ほけんだより 2月

新座市立東北小学校
校長：齊藤 直之
養護教諭：池下 乃彩
令和 8 年 2 月 2 日

3学期が始まり1か月がたちましたね。冬休みの出来事を保健室にきて楽しそうに教えてくれる様子も見られます。寒い冬が終わりを迎え2月になると春花粉が飛散し始め、関東地方では2月中旬からスギ花粉が本格的に飛散し始めると発表されました（日本気象協会HPより）。冬の体調管理と合わせて春の体調管理も行いましょう。

花粉症対策はバッチリですか？



あたたかい季節になるのは楽しみだけど…花粉症で春は体調が良くないのだ。去年は微熱も出たんだ。

私も花粉症だからマスク・手洗いうがいなどの対策をしているよ。
熱が出たってことは花粉症ではなくて風邪をひいていたんじゃない？



いいところに気が付きましたね。花粉症の症状・対策についておさらいしましょう。

〈花粉症〉

何もしなくても垂れてくる透明の鼻水

鼻水

何度も繰り返し出る

くしゃみ

微熱が出ることもある

発熱

花粉が飛んでいる期間継続する

症状の期間

晴れ、風の強い日、雨の日の次の日に症状が強くなる

天候

夕方になると花粉の飛散が増加

時間帯



〈風邪〉

黄色、ねばねばした鼻水

くしゃみではなく咳がでる

発熱することが多い。

長くて一週間程度

天気は関係しない

時間は関係なく症状が出る



かふんしょうたいさく

花粉症対策はバッチリですか？

「マスク」の着用

花粉メガネも効果的です。



「鼻」から「顎の下」までしっかりと覆います。

マスクをずらして着用すると、花粉を吸入してしまいます。

「掃除」をしましょう。

部屋に花粉やほこりがたまらないように心がけましょう。



手洗いうがいをしましょう

学校や自宅に入る前は必ず「手洗いうがい」をしましょう



「顔」にも花粉が付いています。帰宅後は、顔を洗うとバッチリですね。

「ハンカチ」を忘れずに。

「こころ」の応急手当

けがをしたら絆創膏を貼ったりしますね。熱が出たら、ゆっくり休んだりします。心が疲れたときや、傷ついたときはどうしますか？心も、けがや病気と同じように手当が必要です。体や心を休める方法「セルフケア」についていくつか紹介します。



ペットと遊ぶ

デジタルデトックスをする



一人になる



歌を歌う

筋トレをする



景色をながめる



ほかにもたくさんの方法があります。また、セルフケアの方法は人それぞれたくさんものがあります。例をあげると、ペットと遊ぶことがリフレッシュになる人もいれば、動物が苦手なストレスを感じる人もいます。セルフケアに正解はありません。そのため、自分に合ったセルフケアの方法を見つけることが大切です。3学期の疲れを癒し、4月から新しい環境になる備えとして自分に合ったセルフケア方法を見つけみてはいかがでしょうか。