

ほけんだより 2月

令和4年度 第7号
2023.2.3(金)
加美農業高校保健室

2月の保健目標

心身の健康な生活を実践しよう

2月4日は立春。暦の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、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。前日の2月3日は節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！



そろそろ始めよう

花粉症対策

花粉症の季節が近づいてきました。花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするためには、症状が出る前からできるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です！

こんな症状ないですか？



くしゃみ



目のかゆみ



鼻水・鼻づまり

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を

作ろう！



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

～ノロウイルス等による感染性胃腸炎に気を付けよう！～

○感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、ウイルスや細菌が原因で起こる胃腸炎の総称を感染性胃腸炎といいます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは少量（10～100個）で感染する恐れがあり、非常に感染力が強いのが特徴です。

○感染経路

ウイルスの付いた手、ドアノブ、嘔吐物、便から感染します。

○感染性胃腸炎の症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等が主な症状です。



手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスがいてと思っています！

マスクで侵入防止！



見えないけれど…
空気中にも漂っていると思っています！

●ノロウイルスに要注意！●

集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室かトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！
感染源にならないように！

流すときは、蓋をしてから流すようにしましょう！



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

