

# ほけんだより 2月

令和8年2月4日  
昭島市立拝島中学校  
保健室

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える時季ですが、一般的には1月下旬から2月は1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなると体調を崩しやすくなるので、より一層感染症対策が必要になります。基本的な感染症予防に加え、疲れを溜めない、体を温めるなども心がけ、元気に冬を乗り切りましょう！3年生はここ一番の大切な時です。ゴールまであと少し。自分の進路に向けて頑張りましょう。応援しています！！

**受験生のみなさんへ** **本番に向けて**  
**しっかり体調管理を!**

生活リズムを整える      感染症対策を徹底する

適度な休憩で心身をリラックスさせる



先週から花粉症のような症状を訴える人が増えてきました。風邪と症状が似ていますが、花粉症は対策をすることで症状を抑えることが出来ます。

マスクやメガネをして花粉の侵入を防いだり、薬を飲んだりして自分に合った対応をしていきましょう。

## それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



## ?花粉症クイズ? 花粉はどこから入ってくる?

### こたえと対策

#### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!



#### 鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

#### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!

今月、拜島中学校は「ふれあい月間」となります。みんなが学校生活を気持ちよく過ごせるためにはどんなことが出来るでしょうか。

それぞれが意識して人や物を大切に。周りを思いやる心をもって学校生活を送れるといいですね。



友だちにこんなことをしていませんか？

- ✓ 自分の考えを押しつける
- ✓ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



## インフルエンザ注意報!再び基準超える

11月頃にもインフルエンザが大流行しましたが、再び流行が始まっています。学校では手洗いの励行や教室の換気を行っています。各自でも手洗いうがいや、規則正しい生活習慣など気を付けられることをしていきましょう。3年生は受験真っ只中なため学校全体で予防していけるといいですね。



### 咳エチケットを続けよう!

体調がすぐれなかったり、喉に違和感がある時はまずマスクの着用をお願いします。

