

ほけんだより 2月



おおさかしりつしみずおかしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立清水丘小学校 保健室 2026. 2. 2

2月3日は「立春」です。春が近づいてきたことを表していますね。
2学期はインフルエンザA型の流行がみられましたが、始業式明けから、
インフルエンザB型の感染が増えています。
引き続き、毎日の体調管理をしっかりと行い、手洗い・うがいを忘れずに！
また、たっぷりの睡眠とバランスの良い食事もお心がけしましょう(*^-^*)



花ふん症？かぜ？どっち？

花粉がたくさん飛ぶ2～3月はかぜにかかる人も多いため、「かぜ」との見分けがつきにくいこ
とがあります。以下の表でセルフチェック！気になる場合は、受診をおすすめします。

花粉症		かぜ
はなみず しょうだい 鼻水の状態	みず とうめい 水のようにさらっとして透明	きいろ ねば 黄色っぽく粘りがある
くしゃみの出かた	れんぞく で 連続して出る	つめ けうき す こ 冷たい空気を吸い込んだときなどに 1回から数回でる
しょうじょう つよ じかんだい 症状が強くなる時間帯	あさ ひる ゆうがた 朝、昼、夕方	いちにちじゅう おな ていど しょうじょう 一日中同じ程度の症状がある
しょうじょう つづ ぎかん 症状が続く期間	しゅうかんいじょう 2週間以上	すうじつかん 数日間
た しょうじょう その他の症状	め じゅうけつ 目のかゆみ、充血、のどの イガイガ、頭痛、熱はあっても微熱	のどのいた せき お かん はつねつ のどの痛み、咳、悪寒、発熱

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



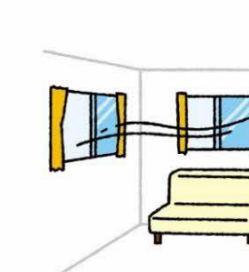
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗をする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

