

ほけんたより 2月

あおさかしりつしみずおかしょうがっこう
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。
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行き、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心がけましょう(*^-^*)



花粉症？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
鼻水の状態	水のようにさらっとして透明	黄色っぽく粘りがある
くしゃみの出かた	連続して出る	冷たい空気を吸い込んだときなどに1回から数回で
症状が強くなる時間帯	朝、昼、夕方	一日中同じ程度の症状がある
症状が続く期間	2週間以上	数日間
その他の症状	目のかゆみ、充血、のどのイガイガ、頭痛、熱はあっても微熱	のどの痛み、咳、悪寒、発熱

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



花粉症対策の準備を

本格的な飛散の前に

ある歩くときには気をつけて



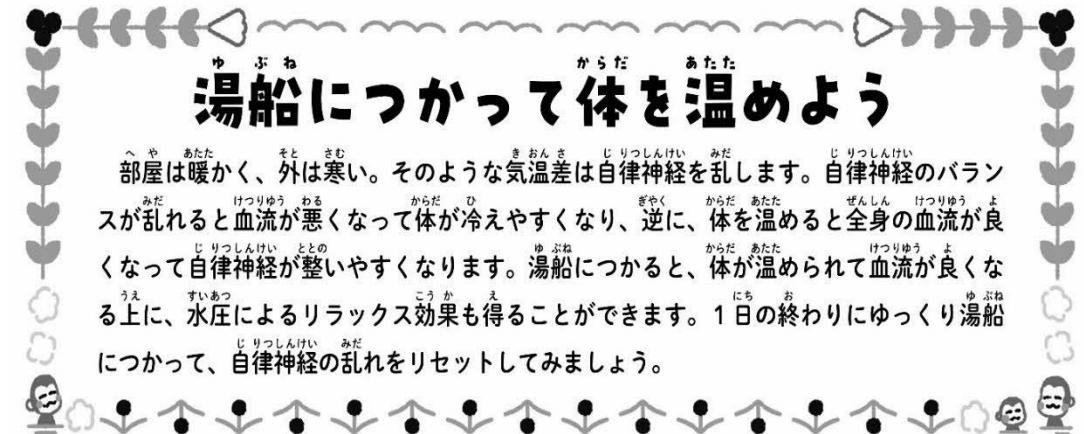
覚えよう！やってみよう！

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いする。

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たり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなったり、自律神経が整いややすくなります。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。

冬の道路



朝は自分で



体調チェック