

ほけんだより 2月

大阪市立岸里小学校 令和8年2月 保健室



何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…等、気になることはありませんか？もしかしたら、それは「2月づかれ」かもしれません。2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。生活リズムを見直し、整えましょう！

[どんなときに花粉は飛ぶ？]

- 午前中と日が暮れた後の2回のピークがある。
- 雨が降った後の晴れた日、風が強いときに多く飛び。

[外に出るときは？]

- マスクをつける→鼻とあごをすきまなく、きちんとおおう。
- 帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- メガネをつける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。
- ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。

感染症に注意！

自分の健康は自分で守ろう



フルーザ
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

シン・コロナー
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★☆☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

カゼゴン
【かぜのウイルスや細菌など】

のどや鼻にしおびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

「怒り」を上手にコントロールする方法



花粉を吸わない、
つけないがポイント

