

# ほけんだよい2月号

令和4年2月1日  
大阪市立東中学校  
保健室

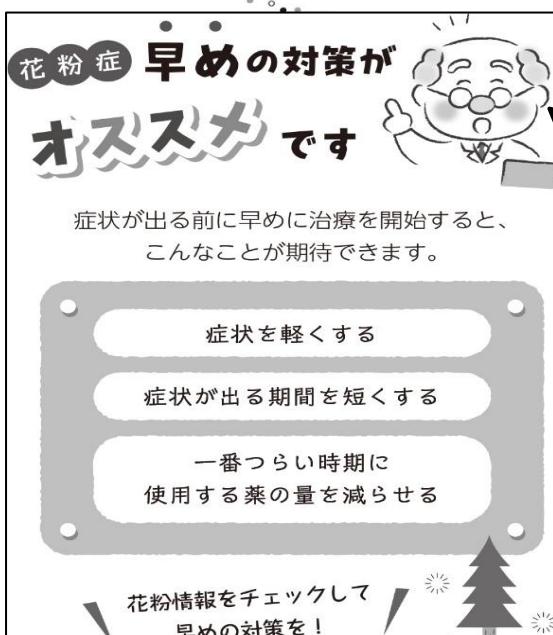
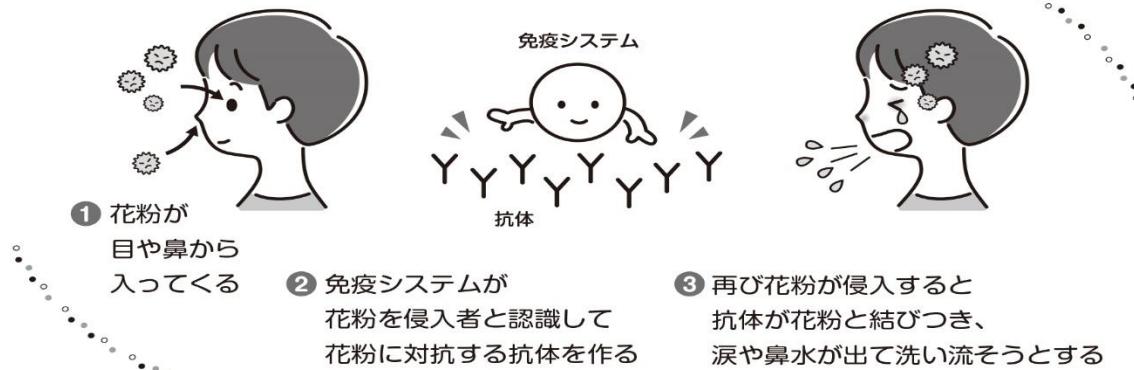
2月4日は「立春」暦の上ではもう春です。寒さは少しづつ和らいできましたが、新型コロナウイルス感染症の再流行により、バタバタと慌ただしい毎日です。健康に過ごせるように、体調管理、そして心の健康管理もしっかり行いましょう。

## ～カゼ（感染症）or 花粉症？～



カゼ	花粉症	
粘りがあって黄色っぽい	鼻水	透明でサラっとしている
1回～数回	くしゃみ	連続で何度も出る
発熱あり	熱	ほとんど出ない
1日中だいだい同じ	症状が強くなる時間帯	起床後すぐ、昼間、日の暮れ

### 花粉症のメカニズム



花粉症 早めの対策が  
オススメです

症状が出る前に早めに治療を開始すると、  
こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に  
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして  
早めの対策を！

#### ▼ どの科を受診？

鼻の症状がひどいとき

→ **耳鼻科**

目の症状がひどいとき

→ **眼科**

★ 内科・小児科・アレルギー科でもみてもらえます。

#### ▼ 治療を早く始めるといいわけは…

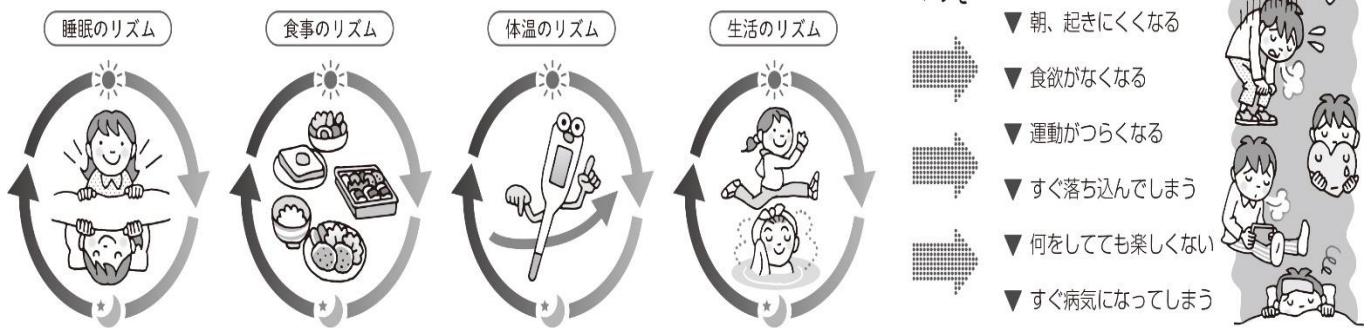
花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症  
がまだ進んでいません。粘膜の症状が軽いうちに  
治療を始めると、炎症の進行を止めて、重症の花  
粉症にならずに済みます。

**花粉情報**：環境省と日本気象協会のホームページに花粉情報が掲載されています。

今年の花粉の飛散状況を確認し、早めに予防対策をしましょう。

# ～リズムを整え、元気に過ごそう～

## からだをめぐる いろんなリズム



### <生活習慣アンケートの結果より>

- ★ 平日と休日の起きる時間が1時間以上違う人は**58%**にいました。
- ★ 12時以降に寝る人が、前期6月の結果と後期12月の結果では、**9.6%増**えていました。  
→ 寝る時間が遅くなっている人が増えています。**睡眠のリズムを整えましょう！**
- ★ 清潔なハンカチを持ってきている人は、前期6月の結果は88%、後期12月の結果は87%
- ★ 毎日水筒を持ってきている人は、前期6月の結果は95%、後期12月の結果は86%  
→ 冬になると水分補給をする人が減っています。**感染症対策のためにもこまめな水分補給を！**
- ★ 昼食前石けんでの手洗いは、前期89%、後期91%

元気に過ごすために日常のいろんなリズムを整えましょう。

また石けんでの手洗いやマスクの着用、こまめな水分補給、毎朝の検温、健康観察表の記入・持参、〇密など2年間で新たに増えたことが当たり前になり、習慣化できていますか？

**自分の健康、そして周りの人の健康を守るためにも続けていきましょう！**

引き続き、換気の徹底を！



1 二酸化炭素がたまるから  
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから  
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから  
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

