

ほけんだより 2月

2026年 2月 大阪市立市岡東中学校 保健室



「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

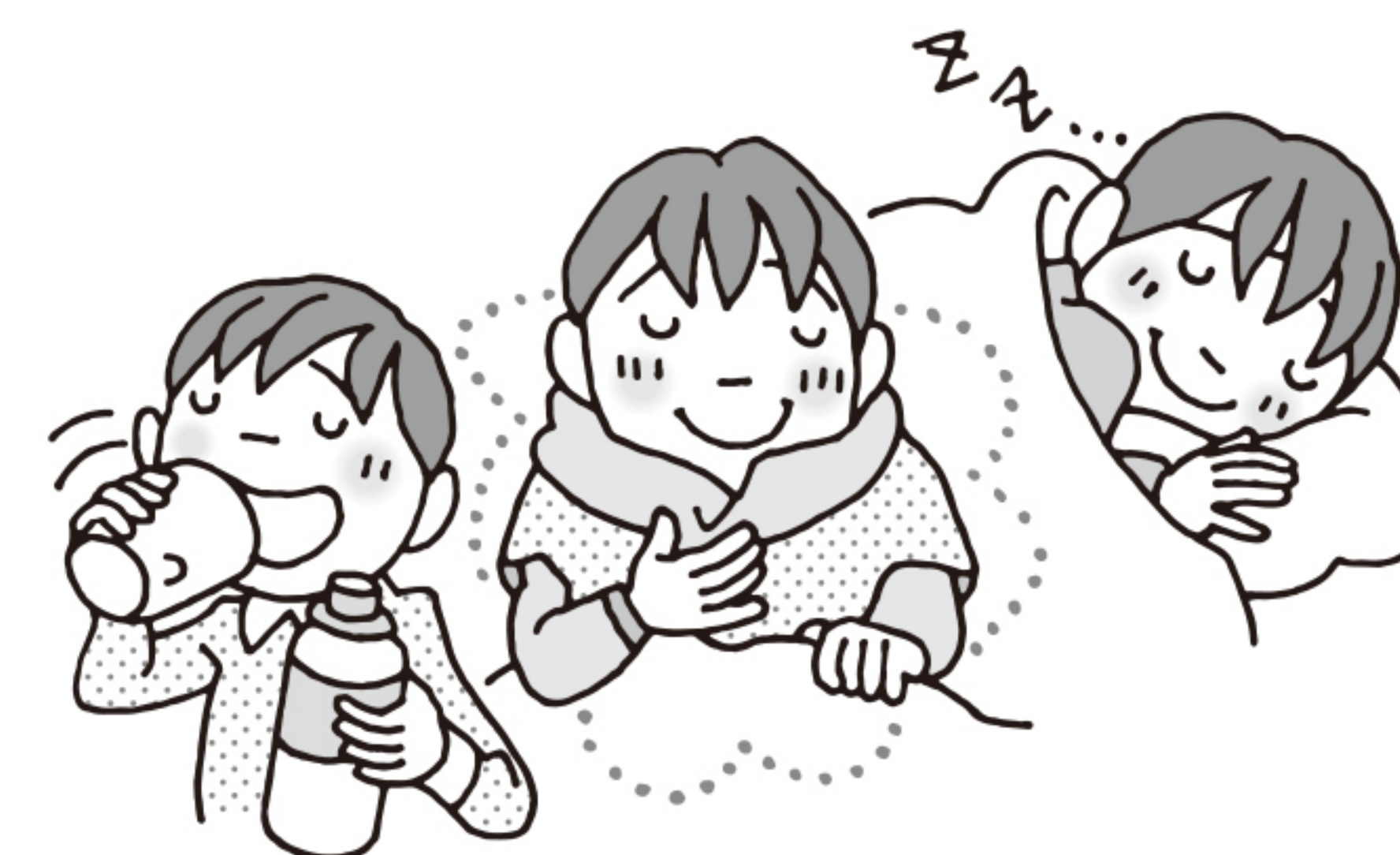


花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても **水分補給**
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は **体を温める**
- ③ **十分な睡眠**をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を **払い**、
手洗いや洗顔で花粉を **洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の **外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉を **つけない**

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。



冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴ
ロゴロする、違和感がある」という人。
もしかしたらドライアイの初期症状かも
しれません。冬の空気は乾燥していて、
肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしつ
かりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも
減ってしまいがち。1時間
に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人
だけの病気ではなくなりました。冬は特
に意識して、目の潤いを大切に。