



2026年2月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

2月3日は「節分」です。節分は「季節を分ける」ことを意味し、冬から春へ移り変わる時期に行事食(豆)を食べたり、豆まきをしたりします。節分が終わると翌日2月4日は「立春」です。こちらも冬が終わり春の訪れを示しています。まだまだ寒い日が続いていますが、春まであともう少し!冬に負けずに元気に過ごしましょう。



これって、
花粉症？



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

友だちにどんな言葉を
使ってるかな?

・ かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

どっちの言葉がよりうれしい気持ち、幸せな気持ちになるかな？

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようになると

きっとずっと
仲良く
いられるハズ。



あまり汗をかかないため「水分補給しないや」という気持ちが起こりにくいうえに、軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが
引いたと思っていなくても、
まめに水分補給をするの
がコツ。意識してみてくだ
さいね。

