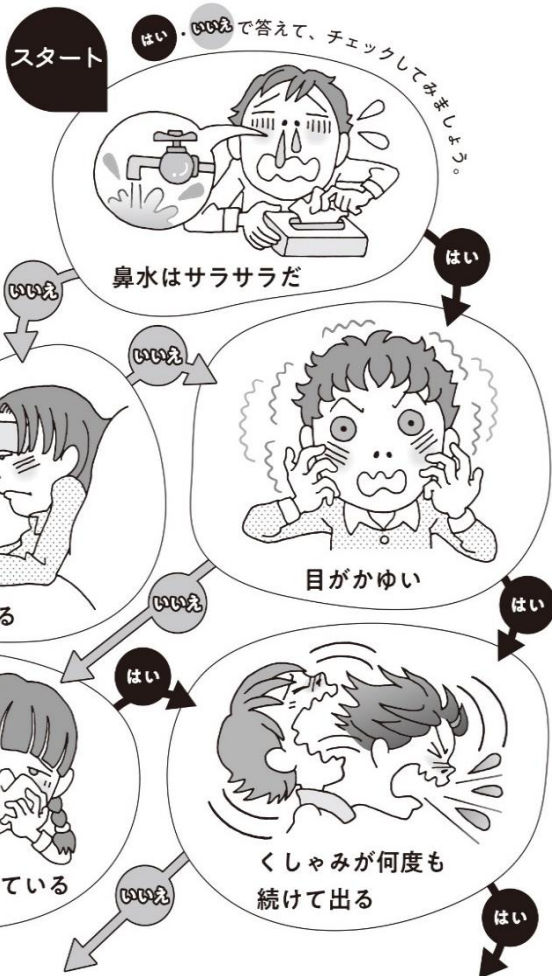


2026年2月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

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？



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

友だちにどんな言葉を使ってるかな？



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？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられるハズ。



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

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手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、のどが渴いたと思っていなくても、こ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。

