

ほけんだより 2月

和歌山市立河北中学校 保健室 2023. 1. 31

あっという間に1月が過ぎ、2月に入りました。みなさん、体調を崩さずに元気に過ごせているでしょうか。立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。寒さが続きますが、免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしていきましょう。

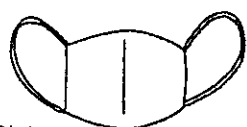
花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



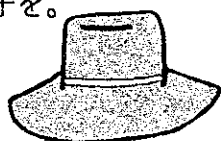
●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



保護者の方へ

和歌山でのコロナ流行が収まるまでの間は、学校で体調不良を訴えた場合に平常時よりも早い段階で早退の対応を取らせていただいています。原則保護者の方に連絡した後に早退する形になっていますので、学校に提出してくださっている連絡先に記入していただいている以外にも、日中つながりやすい連絡先がありましたらお子様に伝えておいていただくと大変助かります。

2月20日はアレルギーの日

2月20日はアレルギーの日。食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など、何らかのアレルギー症状に悩まされている人は、右肩上がりに増えています。以前は平気だった物質に、突然反応が出ることもあります。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮膚のかゆみ・赤み・湿疹



唇・口内・舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状（アナフィラキシー）

おしゃれと健康… バランスが大事です！

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体調をくずさないように少しでも温かくしたいところですが、見るからに「それは寒いでしょう…」と言いたくなる服装で過ごしている人がいます。いろいろなパターンがありますが、『生足・裸足』『肌着（Tシャツ）なし』が多いようです。「（はくと/つけると）かっこ悪いから」という理由が多く聞かれました。

多少のことには目をつぶってもファッションにこだわりたい、その気持ちは充分理解できます。でも、健康を犠牲にして、というのはやりすぎかも。薄着で体調をくずしては本末転倒です。おしゃれと健康も、やっぱりバランスが大事ですね。

