

保健だより 2月



令和6年2月2日
和歌山市立明和中学校

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。寒さは、まだまだ続きますので体調に気を付けましょう。



(HPへ)

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

まだまだ罹患している人がいます。日頃の感染対策を継続しましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

かばんに、予備のマスクを入れてくるようにして下さい

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

相談するのは 恥ずかしいとじゃないよ!



一人で抱え込まないで、だれかに話してみませんか?

(たすけあって)



(声をかけあって)



おもいやり算で やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたやうで)



そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



こたえ

Q1: ②

Q2: ①

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは?

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は?

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

花粉症? カゼ? セルフチェック



花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

7つの違いをさがそう！！



てたえ…手前左の女子の髪形／手前中央の男子のマフラー／手前右の男子のジャケットのボケツト／犬の散歩をしている男性の帽子／奥の後ろ姿の女性のボース／ベンチに座っている男性のボース／右奥の茂み

てたえ…犬の目／犬のしっぽ／男の子の洋服のボケツト／男の子の髪の内／猫の口／鉢の柄／女の子の口