

# ほけんたより 2月

平成 29 年 2 月 3 日  
西脇中学校 保健室

## 節分に豆まきをするのは？

2月3日は「節分」。漢字で書くとおり、季節の分かれ目という意味で、春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、ふつうは、冬から春にうつりかわる2月の節分のことをいいます。



季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の豆まきも、その1つです。鬼は、病気や悪い出来事のこと。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、体の調子をくずすことも多いので、気をつけようという意味もあるそうですよ！  
でも、鬼はからだだけではありません。



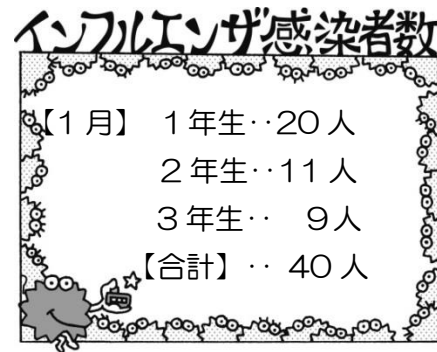
こんな気持ちは、何かをがんばるときの支えになりますが、度が過ぎると心の「鬼」に姿を変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住みついているものです。時には、心の中にも豆まき。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれませんよ！

\*\*\*\*\*

## 和歌山市、インフルエンザ流行中！

1月6日から3学期がスタートし、西脇中学校にもとうとうインフルエンザが到来してしまいました。1月中にインフルエンザにかかった人は40人です。症状をきいてみると高熱が続いた、咳がひどい、喉が痛かった、頭痛がひどかったなど様々のようです。今、元気な人でもこれからかからないとはいえません。インフルエンザに負けないからだをつくるために、日頃からどんなことに気をつけ、何ができるのでしょうか？インフルエンザを予防するためには、

『 **バランスのとれた食事・運動・睡眠** 』 規則正しい生活をおくることで、からだの抵抗力も高まり、予防につながります。そして、一人一人の心がけでできる予防は、『 **手洗い・うがい・マスクの着用** 』です。2月の流行を防ぐためにも、みんなで徹底して感染予防をしましょう！



## 花粉症

十分な対策を!!

去年まで大丈夫だった人も、油断禁物

しっかり対策を!!



- くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり ●目のかゆみ・充血

気象条件

花粉が飛びやすいのは、こんなとき…

時間帯

◆お昼前～午後3時ごろ  
日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

◆午後6～7時ごろ  
気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

◆雨が降った次の日  
◆晴れて、気温が高い

◆湿度が低い (40% 20℃)  
◆風が強い

今年花粉の量は？

今年は、前シーズンの2倍以上の

飛散数となる見込みです。

スギ花粉は、3月上旬頃から大量に

飛散すると予測されています。

花粉を防ぐために…

◇花粉をはらう ◇マスクやメガネ、

◇手や顔を洗う 帽子で

防ぐ

まだまだ注意!!

## インフルエンザ



こんな症状が、突然起こります

- 発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは  
どんなとき…

◆睡眠不足が続いている  
◆疲れがたまっている  
◆人ごみに出かけた後  
◆空気が乾燥している

流行のピークは？

例年 12月下旬から3月上旬頃。  
年によっては3月以降に流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く？

接種後、2週間から約5カ月間。  
シーズン終盤の流行に気をつけて！

1シーズンに2回かかることもある？

異なる型のウイルスに感染する場合があります。