

2月のほけんだより

2023年2月9日
摂津市立第二中学校 保健室

寒い日が続いていますね。1月末にはぐっと冷え込み、久々の積雪もありました。2月を過ぎれば暖かい日も出てくるので、もう少しの辛抱です。各自で寒さ対策をして、寒い時期を乗り越えましょう。

3年生の皆さん、受験がんばってくださいね！

インフルエンザに注意！

3年ぶりにインフルエンザが流行しています。二中でも1年生の学級が学級閉鎖になりました。今は少し落ち着いていますが、今後もまだ流行する可能性があります。予防の基本は何といっても「手洗い」です。

- ・食事の前
- ・外から帰った時
- ・体育の後
- ・トイレの後



には必ず手を洗いましょう。

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高ま
って、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。



花粉症は突然発症します。去年まで花粉症ではなかったのに、もしかして？ということもあるかもしれません。カゼか花粉症か迷ったら、一度耳鼻咽喉科を受診してみてくださいね。

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

花粉クイズ

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

こたえ

Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。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。



保護者の皆様へ

インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。学校まで連絡をお願いします。登校できる条件は、「発症後5日を過ぎていて、かつ解熱後2日を過ぎていること」です。裏面に詳しい表を掲載しておりますのでご参照ください。