

ほけんだより 2月

上尾市立大石中学校 保健室

2026. 1. 30

2月3日は節分です。「季節を分ける」ことを意味する日です。この日に、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも豆をまくだけでは、風邪やインフルエンザのウイルスを追い払えません。暦の上では春になっても、まだ寒い日が続きます。インフルエンザウイルスは寒さと乾燥に強いウイルスです。手洗いうがい、規則正しい生活、防寒対策に加えて、笑顔にも免疫力をアップする効果があります。2月5日はニコニコ笑顔の日、作り笑顔でも免疫細胞が活性化するそうですよ。



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**

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

1、2年生 保護者様へ

日頃より学校保健活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。

先日、さくら連絡網にてお送りした、来年度に向けてのアンケート調査へのご協力、ありがとうございました。まだご回答いただいていない方は、1月23日にお送りした『R8年度 学校におけるアレルギー疾患に関する調査について』を開いていただき、添付のGoogle Formsよりご回答ください。ご不明な点は、大石中保健室までご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

朝ごはん+1

【ツナ缶とキャベツのクリームスープ】



《材料》

- ・キャベツ 1～2枚
- ・ツナ缶 小1缶
- ・水 150ml
- ・牛乳or豆乳 50ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1

《作り方》

1. マグカップなどにちぎったキャベツ、ツナ缶、水、コンソメを入れる。
2. 電子レンジで温める。
(600w 3～4分くらい)
3. レンジから取り出し、牛乳を加えて軽く混ぜて完成！
お好みでコショウをふってもOK！

吹き出し防止のため、牛乳は最後に加えるのがPoint！