

ほけんだより2月

令和8年2月

愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

それ、かぜじゃなくて 花粉症かも!?



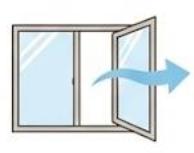
症状がつらいときは、無理せず病院を受診しましょう。近年は塗り薬タイプの薬もあります。自分に合った対策を！



以下のポイントの他にも、帰宅時に花粉を払う、花粉情報のチェックなど、日常の工夫が大切です。

予防のポイント

- マスクの着用
- 帰宅後の手洗い・洗顔
- 室内換気



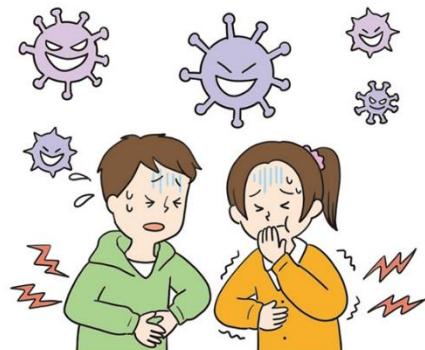
この時期に流行するのは、花粉症だけではありません。感染症もまだまだ油断できない2月。特に、インフルエンザや感染性胃腸炎には要注意です。以下のような症状が続く場合は、早めに病院受診を！

インフルエンザ

- ・38°C以上の高熱
- ・強い倦怠感（だるさ）
- ・関節痛・筋肉痛
- ・咳などの風邪様症状

感染性胃腸炎

- ・下痢（水様便が多い）
- ・吐き気・嘔吐
- ・腹痛
- ・軽度の発熱（熱がないことも）



感染予防には、**手洗い・換気、規則正しい生活！** 寒い季節ですが、部屋にこもりすぎないようにしましょう。

乾燥注意図

乾燥にとまつら健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度（20～22°C）で、湿度対策も心がけましょう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間を作る



【3年生へお願い】

スポーツ振興センターの申請は、受診した月から2年間が期限です。まだ書類を提出できていない人がいたら、早めに保健室へ知らせに来てください。卒業までに、やり残しや出し忘れないように！(／・ω・)/

保健委員の突撃！ インタビュー

今日は福泉先生 にインタビュー！



ご協力ありがとうございました♪

Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 三食しっかりとる

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ 病気をしない

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ 基本的な生活を送る

Q4 最後に生徒へ一言！

→ 自分を大切に

【保健委員作成】歯のコラム⑤（1-1 山岡）

オーラルフレイルとは

・「オーラル(口腔)」と「フレイル(虚弱)」を組み合わせた言葉です。
・「むせる」「食べ物を食べこぼす」「滑舌が悪くなる」といった、軽微な衰えが積み重なった状態です。

オーラルフレイルが危険な理由

・全身の健康にも悪影響を及ぼす負の連鎖につながる可能性があります。

・オーラルフレイルは噛む力が低下→噛むことができない→柔らかいものはかり食べろ補るために必要な筋肉が衰えていくというふうに悪化します。
対策と予防策

・バランスの取れた食生活を心がける。
・意識的に食べ物をよく噛む。

・歯科医で早期発見・早期対応ができます。