



# ほけんだより

令和 8年 2月 2日  
高岡市立高陵中学校  
2月号

寒さは、もうしばらく続きますが、2月4日からは暦の上ではもう春です。立春を過ぎてからの寒さは「余寒」と言われ、「寒さもあと少しですよ」という意味です。枯れてしまっているように見える植物も、春に向けて、芽を出す準備をしています。

みなさんは、春に向けてどんな準備をしていますか。

## 保健目標

健康で明るい  
生活をしよう



※「健イラスト集より」



花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けると言われています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など...

毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう！

## 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

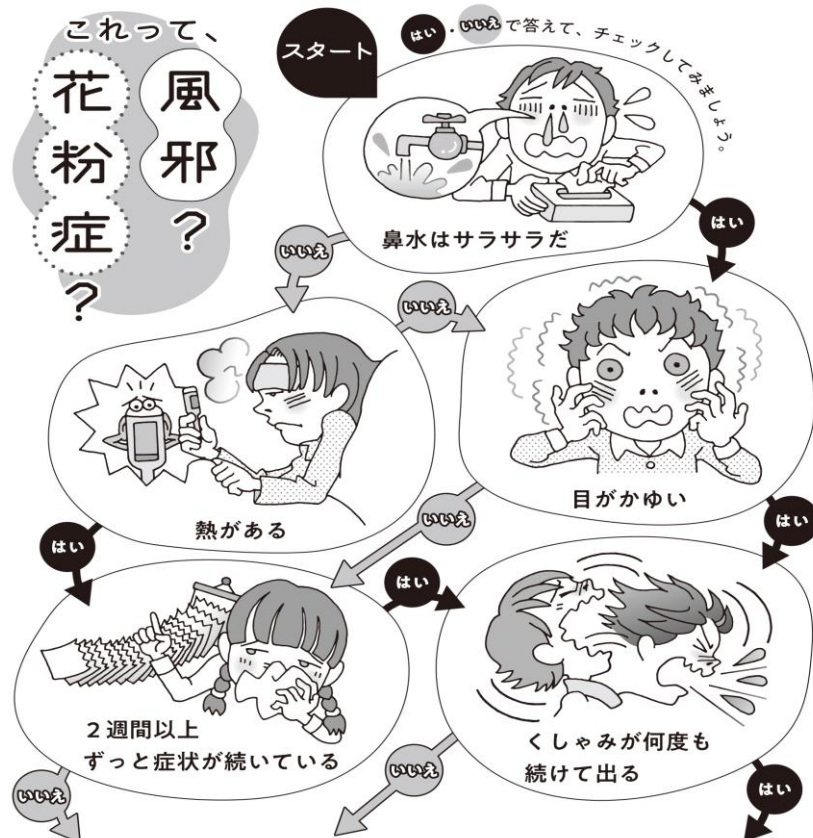


### ① 帰宅時は玄関で服を払い、

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



## 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。



# 食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



## 食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

## 心と体のサイン気づいていますか？

原因がわからない腹痛や頭痛が続いたり、寝ようとしても寝付けなかったりしていませんか？

心にストレスがあるという体からのサインかもしれません。こんなサインが出ているときは、相談できる身近な人に話してみてください。また、「楽しい！うれしい！好き！」と思えることをやってみてください。心が元気になれば、体の症状も良くなってきますよ。



## 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- ☐ おなかいたが痛い
- ☐ 頭あたが痛い
- ☐ 食欲しょくよくがない
- ☐ イライラする
- ☐ 眠れねむない
- ☐ だるおい
- ☐ 落ち着しずかない
- ☐ 集中しゅうちゅうできない
- ☐ やる気きがでない
- ☐ 人と会あうのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日まいにちはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話はなしてみまて。心が知らない間あいだに元気をなくしているかもしれません。



試験中

頭が真っ白  
なってしまったと



受験生のみなさん  
もうひとふんばり！

深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ!!  
実は冬も要注意  
水筒を持てき  
ましょう。

## 暖房によって空気が乾燥する

人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。特に冬は暖房で乾燥しやすくなります。かくれ脱水にならないためにも、のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をするのがコツです。意識してみてくださいね。

