

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和5年2月

2月になり、少しずつ暖かくなっていきますが、コロナやインフルエンザに加え、花粉症も心配な時期になりました。

手洗いなどがいなどをこまめにして、対策していきましょう。

<2年6・7組 保健委員>

始めよう！

**花粉症
対策**

合言葉は

つけない

落とす

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

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

感染症予防の**ポイント**は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす！**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない！**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う！**

**愛媛県
インフルエンザ注意報
発令中**

生活習慣病って何？

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ よく噛まず、早食いをする
- ☐ 寝る時間が遅い

1つでも
当てはまった人は
要注意！

毎日の生活を
見直して
みましょう

自分も相手も大切にする **Iメッセージ**

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



Youメッセージ

なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝え、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ

負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。