

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年2月

2月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかり行い、感染症を予防していきましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、毎日元気に過ごしていきましょう。

<1年8組保健委員>



## 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。



## 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

## かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

### 目をこするとどうなる？

- ＊目が傷ついて、  
ばい菌などが入りやすくなる
- ＊かゆみをひきおこす物質が  
出て、もっとかゆくなる など

### 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出  
て、かゆみの原因をあら  
ながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハ  
ンカチを目に当ててみると、  
かゆみが落ち着きます。



## 花粉症を悪化させる生活に なっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も  
受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス



毎日の心がけで  
花粉の季節を上手に  
乗り切りましょう。