

ほけんだより

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

令和8年

2月

2月といえばバレンタインデーを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。もともとは、大切な人に気持ちを伝える日として広まった行事です。「ありがとう」「がんばってるね」そんな一言でも、言葉にすると相手の心を温かくしてくれます。新しい学年、新しいクラスが始まるまであと少し。この時期だからこそ、身近な人へ感謝や思いやりを伝えてみませんか。



**胃腸炎の症状（吐き気や嘔吐、腹痛など）が多いです。
まだまだインフルエンザも警戒しておきましょう!!!**

風邪をひかない体作り

寒さや乾燥が続く2月は、風邪をひきやすい時期です。手洗い・うがいをこまめに行い、しっかり食べてしっかり寝ることがいちばんの予防になります。「ちょっとだるいな」と感じたら、無理せず早めに休みましょう。



花粉症シーズンが始まります

2月は、少しずつ少しずつ花粉が飛び始める季節です。くしゃみや鼻水、目のかゆみが出る人も増えてきます。マスクやメガネを使うなど、花粉を体に入れない工夫をして、症状が辛い時は早めに対策をしましょう。



「風邪かな？」「花粉症かも？」の見分け方

のどの痛みや発熱がある場合は、風邪の可能性が高く、サラサラした鼻水や目のかゆみが続く場合は花粉症の可能性が高いと考えられます。自己判断が難しい場合や、症状が辛い時は、我慢し過ぎず医療機関の受診を検討しましょう。

