

# 保健だより 2月

令和8年2月号  
浦安市立浦安中学校  
保健室

2月4日の「立春」"暦の上では春"といわれる季節になりました。「立春」を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。そして「春一番」のころから、寒い日と暖かい日が交互にやってきます。とは言え、まだまだ寒い日が続きます。気を抜かず、手洗い・うがい・アルコール消毒・換気・加湿と、これまでの取り組みを継続しましょう。3年生はここからが受験の一大一番となります。自分の体調管理はもちろん、周囲の仲間のためにも、学校全体で今一度、意識を高めましょう。



心の健康を考えよう



## ことばの力

✕ 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

### ひやかしたり



### からかったり



### 悪口や陰口を言ったり



### おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

### ほめたり



### 元気づけたり



### 感謝したり



### 心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね



インフルエンザB型が流行しています。予防として必要不可欠となるのが「手洗い」です。こまめに手洗いをする事で、体内へのウイルスの侵入を防ぐことができます。まずは手洗いを日常化できるよう意識しましょう。

**ウイルス**はこんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

**だから手洗い!**  
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

## かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

## 保健室からのお知らせ

3年生に健康カードを配布します。3年間の健康診断の記録として、大切に保管してください。なお、現在浦安市で使用している子どもの成長記録システムでは、医療機関を受診し、その報告書を提出していただいても、健康カード上に精密検査の結果や治療済みの記載は表示されません。健康診断の結果がそのまま印刷されていますのでご了承ください。

