

ほけんだよ2月

令和3年2月3日
田原市立東部中学校



今月の保健目標：心の健康について考えよう

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね♪



カゼかな？
花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。



カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう



出かけるときはマスク
やメガネをつける

花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう



ツルツルした素材の
服を着る



玄関の前で花粉を
払い落とす

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。
内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、
炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



外から帰ったらうがい
や洗顔をする



寒い時には…「温活」してみませんか？

「温活」ってなんのこと？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。今の人は昔の人に比べて体温が0.5～1.0度くらい低いそうです。

体温を上げるとどうなるの？



体温が1度上がると、免疫力が5～6倍になり、風邪にかかりにくくなったり、病気になりづらくなったりするそうです！

冷え性の子どもが増えているの？



「子どもは風の子」は昔の話！30年ほど前までは平熱が37度台の子どもが多かったそうです。今は35度台の子もいるようです。

子どもの冷え性による影響は？



風邪をひきやすくなる。イライラする。朝起きるのがつらい。落ち着きがない。などなど…。体が冷えることで色々な影響があります。

さあ！「温活」やってみよう！どんなことをすればいい？？



①毎日の食事で冷えない体づくり！

→体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。

生野菜サラダをかぼちゃの煮物におきかえてみるなどが効果的！

②毎日お風呂につかって血のめぐりをよくしよう！

→湯船につかることで、血流が良くなり、体の内側から温まります。

③全身運動で筋肉を動かそう！

→筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがオススメ♪



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

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどくさい

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日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、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



心もぽかぽか大作戦！

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫？」「いいね」と
優しい言葉選びを。
言われた人も言った人も
こころが温まるよ



いいところを 探してみる

友だちや自分のいいところに
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ

