

# ほけんだよ

浦安南高校 保健室



2月に入ってからインフルエンザが流行中で、東京都は2月

5日に今シーズン2度目の「流行警報」を出しました。

最近はとくにインフルエンザB型が流行っています。A型より

症状がやや軽い場合が多いとされますが、腹痛や下痢などの

消化器症状が現れやすいという特徴があります。

引き続き、手洗いや咳エチケットを徹底してください！



## 花粉症クイズ？

### 花粉はどこから入ってくる？

#### こたえと対策

##### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



##### 鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

##### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

## 花粉症対策を始めよう

もうすぐ花粉症の人にとって

つらい時期がやってきます…。

今年も花粉が2月中旬から

飛散し、飛散量は例年よりやや

多くなると予測されています。

とくに花粉症の人は花粉対策を

徹底し、それでもつらい時は

病院を受診しましょう！



## 千葉県の花粉尘散予測

スギ花粉飛散開始	2月中旬頃
スギ花粉飛散ピーク	2月下旬～3月中旬頃
ヒノキ花粉飛散開始	3月上旬頃
ヒノキ花粉飛散ピーク	3月下旬～4月上旬頃
総飛散期間	2月中旬～4月中旬頃

# ふゆ 冬におすすめの食べ物特集

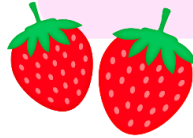


## ① 体を温める野菜

からだ あたた やさい  
いま 旬のだいこん・にんじん・ごぼうなどの根菜類や、しょうが・にんじくは食べると体がポカポカに!

## ② みかん&いちご

みかんといちごに豊富に含まれているビタミンCは、風邪予防や疲労回復の効果○



## ③ ヨーグルト

ヨーグルトといえば乳酸菌! 乳酸菌は免疫力向上、美肌効果、肥満予防といった効果があります。胃腸が弱い人は少しレンジで温めて食べるのがおすすめです!

## ④ チョコレート

2月になるとお店にたくさん並ぶチョコレート!  
チョコレートに入っているカカオには、集中力・記憶力向上やストレス軽減などの効果があります。しかし、脂質が多く糖分も高いので、食べ過ぎには注意してくださいね。

## 友だちを大切にしよう

友達になにかを伝える時は、相手の気持ちを想像しながら言葉を選ぶことが大切です。とくにLINEやSNSのやりとりでは、表情や声が伝わらないため、誤解が生じやすくなりますので、送る前に1度考えてから送りましょう。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話しのメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
- 表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
- すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
- 「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかつたお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

