

# ほけんだより 2月



榛原高校定時制 保健室

令和4年2月2日

冬も半ばが過ぎ、2月に入りました。2月4日は「立春」です。  
 まだまだ寒い日が続いていますが、「春」はゆっくりと近づいてきています。  
 空気の乾燥により、感染症の流行が心配です。自ら体調管理できるようにしましょう。

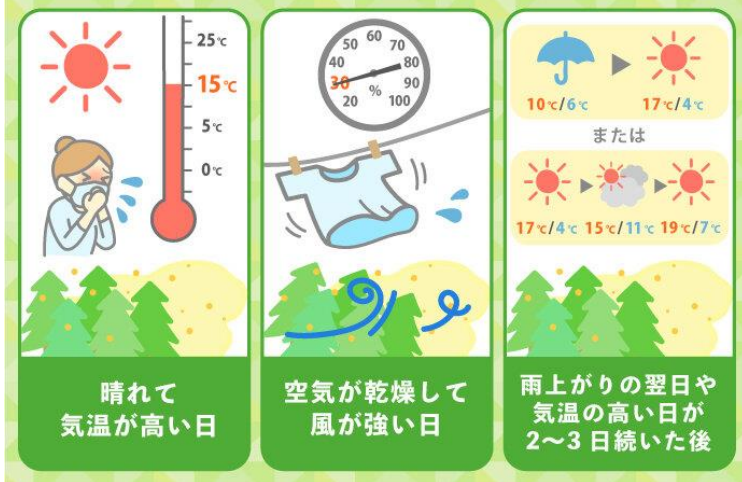
## 花粉症の季節がやってきました

### 花粉症の症状



### 花粉が飛びやすい条件

tenki.jp



### 症状を少しでも緩和させるために

早めに医師の診察を。  
お薬は花粉飛散の  
1~2週間前から。



外から帰ったら手洗い、うがい。  
洗顔などで  
花粉を  
落とそう。



発酵食品を摂る



食物繊維を摂る



こまめな掃除を。  
床はぬれぞうきんでの  
掃除がおすすめ。



外出時は目と鼻をしっかりと  
しましょう。

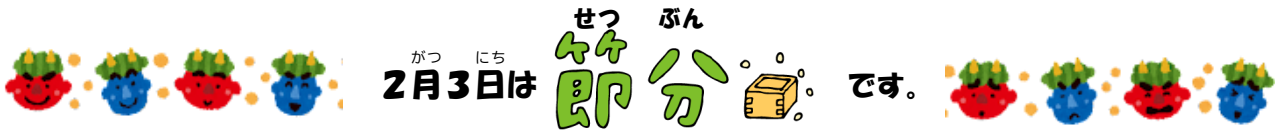


鼻水、のどの痛みなどの症状は、コロナウイルス感染症の症状としてもあげられます。病院を受診してください。

# 2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病は、若いころからの食生活・運動・睡眠・喫煙・飲酒・ストレスなどの乱れた生活習慣を長年にわたって重ねた結果、がん・脳血管疾患・心疾患になる確率が高くなります。今の生活が、将来の健康を大きく左右します。これを機に、普段の生活を見直し、生活習慣病の予防に努めましょう。

おもな症状		原因	
悪性新生物 (がん)	出血・リンパの腫れ 体重減少・疲労感 感覚の変化	生活習慣 栄養バランスの悪い食事	
脳血管疾患	脳卒中	手足のまひ・しびれ	過度の飲酒
	脳梗塞	ものが二重に見える ろれつが回らない	過度の喫煙
	脳出血 くも膜下出血	激しい頭痛・嘔吐 意識がなくなる	ストレス
心疾患	狭心症	胸の痛み	睡眠不足
	心筋梗塞	激しい胸の痛み 動悸・息切れ・めまい	



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。



## まめ 豆まき

豆まきは、中国から伝わったとされています。豆・穀物には生命力と魔除けの呪力が備わっているとされており、「魔目(豆)」を鬼の目にぶつける事で鬼を滅し邪気(鬼)をはらい無病息災を願うとされました。魔(鬼)を滅する「魔滅」からマメになったとされています。

## えほうまき 恵方巻



節分の夜にその年の恵方を向いて食べると、商売繁盛や無病息災で過ごせるなどのいわれがあります。具はさまざまですが基本は7種。これは七福神にちなんでいるという説もあります。包丁では切らず、頭から無言でまるかじりするのがよい、とされています。今年の恵方は「北北西」です。



## 保健室からのお知らせ

- ① 昨年11月に、治療勧告書を配布しています。12月17日までに提出していない人は、今年度中に病院で受診し、用紙を提出しましょう。
- ② 新型コロナウイルスがまだ流行しています。特にオミクロン株は、今までのデルタ株よりも感染力が強くなっています。基本的な感染対策を徹底してください。

