

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 12  
2020.2.4

2月4日は立春です。暦の上では、この日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南よりの風を、春一番と呼びます。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さが厳しい日もあります。引き続き体調管理をしっかり行いましょう。

## インフルエンザ注意報継続中

群馬県では、現在も「インフルエンザ注意報」が出ています。北中学校では、冬休み明けにインフルエンザA型にかかった人が数名いましたが、今は落ち着いています（1月31日現在）。また、のどが痛かったり、咳が出ていたり体調を崩している生徒がみられますので、手洗い（下記参照）うがいを積極的に行いましょう。



インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症、他）などの感染症の予防には手洗いをすることが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。



（群馬県ホームページ 感染症情報より）

登校前に自分の体調を確認してください。頭痛や腹痛、体のだるさなどがあれば体温を測り、37℃以上ある場合や、37℃以上なくても体調がすぐれないときには、無理せず休養しましょう。

# そろそろ花粉症の季節です



くしゃみが出たら「風邪かな?」「花粉症かな?」と迷う頃。どちらに当てはまるか、チェックしてみましょう。

**花粉は っけない!  
持ち込まない!**

## カゼかな? もしかしたら 花粉症?



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はない     | <input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい    | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ  |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある  |



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

**っけない**

帽子 **メガネ**

マスク **ツルツルした素材の服**

**持ち込まない**

家に入る前に払う

うがい **手洗い**

**外出前に確認しよう**

こんな日は花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など



## “心と体”はとてもなかよし

心は目に見えませんが、疲れてくると「気が付いて!」とサインを送ります。

**こんなからだの症状には注意**

<input type="checkbox"/> おなかが痛い	<input type="checkbox"/> 頭が痛い	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> だるい	<input type="checkbox"/> 落ち着かない	<input type="checkbox"/> 集中できない
<input type="checkbox"/> やる気がでない	<input type="checkbox"/> 人と会うのがめんどう		

## こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも? そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

体を動かす

誰かに話してみる

音楽を聞く

今の気持ちを書きだす

深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

### ◆お願い◆

ご家庭に、不要になった体操着がありましたら、保健室へ寄付をお願いいたします。貸し出しに使用したいと思っております。生徒を通じて、保健室までお願いいたします。