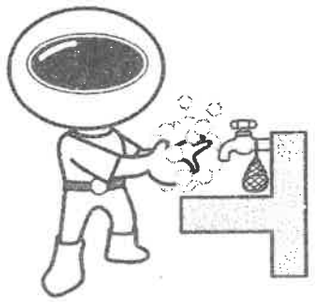
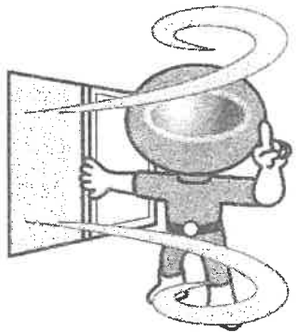
2月ほけんだより

2026. 2. 17
伊丹市立東中学校
保　健　室

2学期にはインフルエンザ A が、今はインフルエンザ B が流行中です。この流行はしばらく続きそうです。油断しないで、インフルエンザなどの感染症対策を続けてください。



手洗い



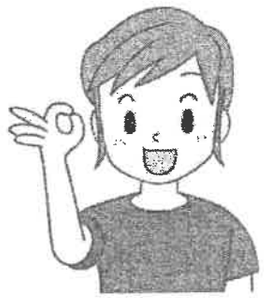
換気

ノリノリの YES(積極的な YES)かな？

例えば、こちらが何か頼んだ時「いいよ」って言葉は、多くの場合「はい」「YES」というように受け取りますね。でも、なんか雰囲気がいつもと違うと感じた時、心から「はい。いいよ。」って答えているのかなあ・・・。もしかしたら乗り気じゃないけれど「いいよ」って答えているかも・・・、イヤだけど、断ったら悪いから…って、「いいよ」って答えているかもしれません。それを判断するのは難しいですね。

ノリノリの YES(積極的な YES)の場合は、すぐ返事をしてくれたり、表情や声が明るかったり、何かアクションがあったりします。

友だちとの関係で、なんだか楽しそうじゃないなあ、なんか変・・・と感じた時は、このようなことも考えてみてください。



花粉症の季節です

～花粉症の人は、早めに受診を～

風邪ひきさんにオススメの 3STEP

❶ 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする

❷ 寒気がある場合は体を温める

❸ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんにオススメの 3STEP

❶ 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす

❷ 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける

❸ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

今年のスギ花粉は、２月中旬から飛び始め、３月中旬から下旬にピークが来る予報になっています。スギの後は、ヒノキの花粉も飛びます。これからが花粉症の季節です。

まだ寒くインフルエンザが流行中で、花粉なんてまだ先と思っていても、スギやヒノキは花粉を飛ばす準備に入っています。毎年花粉症の症状で困っている人は、症状が出ていなくても早めに受診することで、症状を軽くすることもできるようです。