

ほけんだより 2月

2月の保健目標 ・かぜ・感染症の予防を しよう。 ・心の健康について 考えよう。	南城市立佐敷中学校 保健室 2026. 2
--	-----------------------------

あっという間に2月になりましたね。
まだまだ寒い季節は続きます。気温差によって体調を崩しやすい季節ですので、
生活習慣を整えて、体調管理をしっかりと行いましょう！
昼と夜の寒暖差にも注意して、寒さ対策をしましょう！
3年生は受験も近づいています。生活リズムを整えるためにも、
快適な睡眠を心がけてください！



鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼	鬼	変身後の福の神
わがまま鬼		気持ちを はっきり言える神
あわてんぼう鬼		行動 すばやい神
おしゃべり鬼		誰とでも 仲良し神

自分の中の福の神

心のかぜにも 気をつけて



心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

友だちを大切にしよう

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。

直接話すメリット

- 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ったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



食物アレルギーの

症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。
どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。
もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、
肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチアイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。