

# ほけんだより 2月

令和7年 2月  
春木中学校 保健室  
NO.10



節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかると言われていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは注意してくださいね。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

## #花粉症注意報?

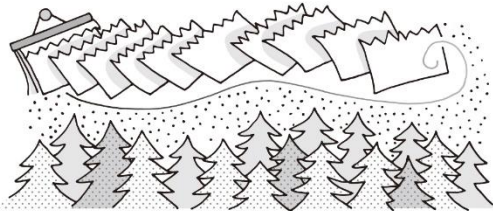
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたたくさん飛散する期間です。



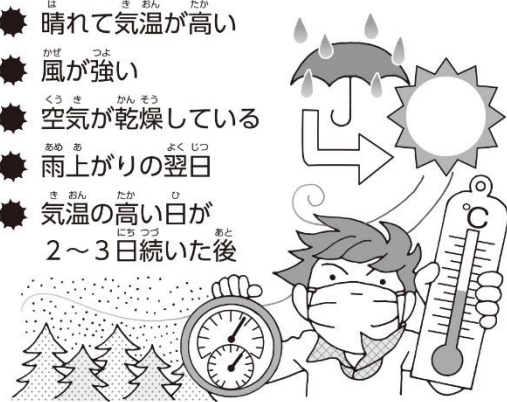
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

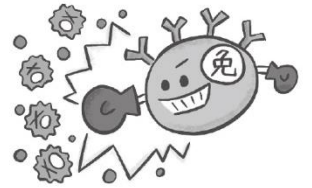
- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



# 食物アレルギーってなに??

2月20日は  
アレルギーの日

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



## 食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

! 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。!

## 寒い日に気持ちよく寝るコツ

**寝る前**

**布団を温める**

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

**寝るとき**

**部屋を加湿する**

加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

**湯船につかる**

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

**汗を吸う素材の服を着る**

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。