

ほけんだより 2月

(2025 年)

令和7年2月3日

西城陽中学校

保健部

裏面あり

2月3日は立春。暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。2月は別名、梅見月（うめみづき）とも呼ばれています。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちも梅の花のように、寒さやウイルスに負けずに冬を乗り越えて、元気に春を迎えましょう！

そろそろ花粉症の季節がやってきます

日本気象協会の予想では、近畿地方は2月中旬ごろからスギ花粉が飛び始める見通しです。さらに今年は去年よりも多くの花粉が飛ぶと予想されています。花粉症の人にとってはつらい季節ですね。環境省の調査によると、日本人の3人に1人以上がスギ花粉症で辛い思いをしているようです。国民病ともいえる花粉症ですが、早めに対策を始めることで重症化を防ぐこともできます。花粉症の自覚がある人はそろそろ対策を始めましょう！

花粉症対策

を始めよう



★花粉症対策の3つのポイント★

- ① 体や服につけない
- ② 家の中に持ち込まない
- ③ 体の中に入れない



つるつるした
素材の服を着る



ぼうし・マスク・
メガネをつける



体についた花粉
をはらい落とす



手洗い・うがい
をする



顔をあらう



天気予報で花粉の
量をチェックする

「栄養ドリンク」「エナジードリンク」の飲み過ぎに注意！

勉強や部活動で疲れているときや元気を出したいとき、栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれませんが、しかし、たくさん飲んだり、毎日飲んだりしていると含まれている成分の過剰摂取によって体に影響が出ることもあります。飲み過ぎには注意しましょう。

栄養ドリンク

栄養ドリンクは「医薬品」「医薬部外品」なので、飲むときの用法・用量が決まっています。かならず決まりを守りましょう。



エナジードリンク

エナジードリンクは清涼飲料水ですが、多くのカフェインが含まれています。飲み過ぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすことがあります。



「自分自身」を認めてあげて・・・

世界の学生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問した研究があります。下の表は、質問に対し「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。日本の学生はどのくらいの割合だと思いますか？

日 本	?%
中 国	56.4%
アメリカ	45.1%
韓 国	35.2%

答えは72.5%です。他の国よりぐんと高く、日本の学生は自己肯定感が低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいい」と思えること。失敗から立ち直るためのエネルギーや、チャレンジする力になります。

短所を知ることも大切ですが、自分の強みや良いところにも目を向けてみて下さいね！



学校でのケガで受診 医療費の申請はお済みですか？

スポーツ振興センター災害共済給付金の申請は、ケガをした日から2年以内に手続きしないと時効になってしまいます。申請が必要な場合は学校までお知らせ下さい。

3年生で、卒業後まで通院が続く場合は、3月分までが中学校から、4月分以降は進学先の学校からの手続きになります。3月分の書類は、西城陽中学校にご提出ください。

ご不明な点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。