

ほけんだより 2月

愛媛県立今治南高等学校保健室 2025年2月発行

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。節分は立春の前日と決められています。地球の公転周期を調整するために立春がずれ、その前日の節分もずれます。2月2日には「豆まき」をして、邪気を祓い、1年の無病息災を祈りましょう。今年も南高生が健康で過ごせますように!!



笑顔にはこんな効果があります 「笑う門には福来る」たくさん笑って過ごしましょう



記憶力アップ 	リラックスする 	免疫力アップ 	幸福を感じる 	仲良くなる
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	------------------

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

- ① **深呼吸する**
大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。
- ② **距離をおく**
たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。
- ③ **自分を外から見る**
今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



アレルギーってなに？

毎年2月20日は「アレルギーの日」で、17～23日の1週間は「アレルギー週間」です(日本アレルギー協会による)。私たちのからだには、異物(細菌・ウイルス・花粉など)から身を守る「免疫」という仕組みがあります。この仕組みが異物に過剰に反応してしまう状態が「アレルギー」です。花粉症も鼻水やくしゃみといった過剰な反応が起こるアレルギーの一つです(アレルギー性鼻炎)。ほかにもさまざまなアレルギーがありますので調べてみてください。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器(鼻・のど・肺)の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上のこともある)	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし(症状がなくなり、よくなってから)	発症後5日、かつ解熱した後2日(幼児3日)を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし(嘔吐や下痢がなくなり、よくなってから)

