

ほけんだより 2月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

2月4日は「立春」です。春の始まりとされ、節分の翌日になります。二十四節気は、「立春」から始まり、春夏秋冬の4つに季節をそれぞれ6つに分けられています。そのうち春は「立春」「雨水」「啓蟄」「春分」「清明」「穀雨」と続きます。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



2月になり、花粉も飛び始めているそうです。インフルエンザや新型コロナウイルスも流行する中、症状の違いなどを掲載します。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

保健室の職場体験

先日、2年生の職場体験があり、室温検査、照度検査、水質検査などの環境衛生に関することや掲示物の張り替えなど保健室のお仕事を体験してくれました。

今月の保健だよりは、その時に記事を選び作成したものです。

保護者の方へ



◎今年度のスポーツ振興センター申請について

今年度も残り2ヶ月になりました。学校管理下のケガにより、医療機関を受診している方で、治療を継続されている方で2月分までをご準備できるようでしたら、ご提出ください。また、その後も治療を継続される方は、ご連絡をお願いします。