

# 保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室  
令和8年2月5日発行



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では「立春」で、春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われていています。感染症も流行しておりますので、引き続き手洗い・うがい、換気を行い、感染症対策に努めましょう。

## ★引き続き、「インフルエンザ」に注意しましょう

「インフルエンザ」と「かぜ」の違いって？

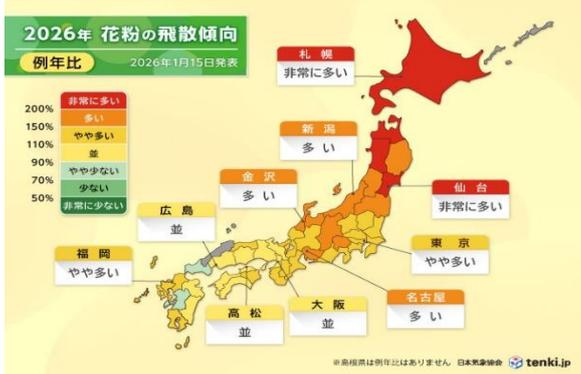
	感染力	初期症状	発熱	筋肉痛	鼻水	咳	目の充血	経過	免疫
インフルエンザ	強い	強い寒気、頭痛、悪寒	急性 (約38~40℃)	全身(腰、関節、筋肉など)	後から少しある	強い	しばしばある	やや長引く	3~4か月
かぜ	強くない	くしゃみ、鼻水、のどの痛み	徐々に上がる (37.5℃)	軽い	最初からある	軽い	あまりない	短期間で治ることが多い	短期間

## 花粉症の季節です

### 今年の花粉は？

スギ花粉の量 東日本は去年より**多い**  
(2025年の夏…高温・多照で花粉が作られやすかった)  
飛散開始 ほぼ**例年並みか、早い地域も**  
スギ花粉飛散のピーク **2月下旬~3月上旬**  
(2月上旬から飛散開始が予想されている)

◎スギ花粉の飛散開始は例年並みだが、スギ花粉の飛散量は2025年より多いことが予想される。



参照:「日本気象協会 2026 春の花粉飛散予測(第3報)」

### 花粉症の症状って??

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血

集中力の低下、よく眠れない…などにつながることも



### ~花粉症対策~

#### 外に出るときは…

マスクは鼻やあごの部分にすき間ができないよう、自分の合うマスクをつけましょう。



#### 外から戻ってきたら…

外から帰ってきたときは、花粉をよく払ってから室内に入りましょう。また、コートや上着は表面がツルツルした素材だと花粉が付きにくいです。

髪の毛には花粉が付きやすいため、外出の際は帽子をかぶると良いでしょう。



目に花粉が入らないよう、目の周りを広くカバーできるメガネ(ゴーグルタイプ)が効果的です。



## 冬のお腹の不調…寒さやストレスが原因かも…!?

お腹を冷やさないために **ストレスを感じたときには??**



お腹が冷える

寒さやストレス

血のめぐりが悪くなる

腸の働きに必要な酸素や栄養分などが届かない

腸の働きが低下する

下痢・便秘・痛みなどの不調が起きる



イライラする  
ストレスを感じる

- ・重ね着をする
- ・カイロを貼る
- ・温かい飲み物を飲む
- ・ゆっくり湯船につかる

※痛みの強い腹痛や激しい吐き気・下痢が続き、改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- ・体を動かす
- ・深呼吸をする
- ・本を読む
- ・今の気持ちを紙に書きだす
- ・音楽を聴く
- ・誰かに相談する

自分に合った対処法を見つけよう