

ほけんだより 2月

令和8年2月2日
川口市立高等学校
定時制保健室

暦の上では、もうすぐ春を迎えます。今年の立春は2月4日です。旧暦では、立春は新しい年の始まりとほぼ同じ時期にあたり、事実上のお正月として大切にされていました。「迎春」や「新春」といったお正月の挨拶に「春」という字が使われているのは、その名残といわれています。

また、立春の前日には「節分」があります。節分は、邪気を払い、健康や幸せを願って「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆まきを行う日本の伝統行事です。本来、節分とは「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。その中でも、1年の始まりとされていた立春の前日の節分が特に重要視され、現在のような行事として受け継がれています。

春が来たとはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いています。部屋の窓を開けての換気や、冷たい水での手洗いはつらく感じることもありますが、引き続き感染症予防を心がけていきましょう。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」
2月17日～23日は「アレルギー週間」

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。現在、アレルギーに悩む人は増えており、日本人の二人に一人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



アレルギーの原因となる食べ物や皮膚や粘膜についたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

安全だと思っていた商品でも、原材料が変更されている場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

普段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動すると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーが
ある人も
一人ひとりが
できること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物を
こぼさない

アレルギーの友だちが
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ