

保健だより 2月

茨城県立水戸南高等学校
令和 8 年 2 月 発行



2月の別名に「梅見月（うめみづき）」があります。
梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。ウイルスに
負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

インフルエンザ流行中！！



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす！



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない！



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う！



花粉症の
季節が
やってきました

花粉症かな？と思ったら耳鼻科に行きましょう。
花粉症かどうか、原因となる物質（アレルゲン）は何か、ということ診断してもらい症状や体質に合った治療を受けるのは大切なことです。

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

花粉症対策



【帰宅したら】

家に入る前に
花粉を落とす



うがい
手洗い
洗顔をする



【在宅時】

窓を閉め、できれば空気清浄機を使用し、洗濯物は室内に干す

