

# 保健室だより 2月号

令和8(2026)年2月

上宮学園中学校  
上宮高等学校 保健室

皆さん、体調を崩さず元気に過ごせていますか？先日の2月4日は「立春」といい、暦の上では春の始まりを表す日です。まだ寒い日が続いていますが、少しずつ春が近づいてきています。晴れた日の昼はぽかぽかと気持ちよかったり、朝や夕方が明るく感じられるようになったりと、身の周りに春の気配が見られるようになってきました。皆さんも春の訪れを探してみてください。❀

## 花粉症対策



花粉症のアレルゲンとして有名なスギやヒノキの花粉は、2月頃から飛び始め、春にピークを迎えます。2026年1月15日に日本気象協会が発表した内容では、今年の大阪のスギ花粉は2月中旬から飛び始め、3月上旬から中旬にかけてピークを迎える見込みです。花粉量は例年並みですが、北日本と東日本では花粉量が多くなっているため、旅行などで訪れる時は花粉症対策が必要です。また、これまで花粉症でなかった人も、急に花粉症の症状が出る場合があります。早めに自分でできる対策を行ってみましょう。

### 外出時

#### ・マスクをつける

通常のマスクでは花粉をおよそ70%減少させますが、花粉症用のマスクではおよそ84%減少させます。

#### ・メガネをつける

花粉症用のメガネもありますが、通常のメガネでも、目に入る花粉の量は減少します。コンタクトレンズをつけている人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまいます。花粉のシーズンはメガネの併用も検討してみてください。

#### ・花粉が付きにくい服を着る

ウールなどの花粉が付きやすい服は避け、綿・ポリエステルなど花粉が付きにくい素材の服を選びましょう。また帽子をかぶることによって、頭に付く花粉量を減らすことができます。

### 帰宅後

#### ・家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、服に付いた花粉を払い落としましょう。

#### ・うがいと洗顔

うがいは、のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。

参考「花粉症で悩む皆さま！ 早めの治療や予防行動を！」<https://www.gov-online.go.jp/article/201102/entry-8208.html#firstSection>

乾燥に注意！

冬も水分補給を



夏は暑さで汗をかくため、『水分補給をしっかりしよう』とよくいわれますね。しかし、実は冬も水分不足になりやすい季節です。冬は汗をかきにくく、のどの渇きも感じにくいいため、水分をとる量が少なくなってしまいます。さらに空気が乾燥しているため、知らないうちに体の水分が失われています。

### 💧 水分が不足すると… 💧

体内の水分が不足すると、風邪や感染症にかかりやすくなります。風邪や感染症の原因となるウイルスは乾燥する空気の中で、長時間留まることができず、体内の粘膜が乾燥すると、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。室内の乾燥対策も必要ですが、体内の乾燥を防ぐためにも水分補給はとても大切です。その他にも、肌が乾燥したり、足がつりやすくなったりすることがあります。健康に過ごすために、こまめに水分をとるようにしましょう。

今日から  
やってみよう

朝起きたとき  
寝る前に  
コップ一杯の  
水を飲む

## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください 駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。

高校3年生の皆さん

2/27 は卒業式ですね。少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。高校生活は楽しい思い出になりましたか？これから始まる新しい人生が、より楽しく、充実したものになることを心から願っています。もしもこの先、辛いことがあったときは、『出口のないトンネルは無い』と信じて、一歩ずつ前へ進んでください。皆さんが素敵な大人へと成長していくことを応援しています。

