

# ほけんだより 2月



2024年(令和6年)2月19日  
 福山市立鞆の浦学園  
 保健室 多田羅絢子  
 第13号

2月は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。とくに登下校中は日中に比べて寒いので、保温性の高い服を着たり、服装を工夫して寒さから身を守りましょう。

福山市内では、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症もはやってあります。また、今年は、早くも花粉症の季節がやってきています。

鼻水・のどの痛み、発熱など似たような症状があるので、きちんと診断を受けて、それにあつた対処をすることが大切です。

かぜ？ インフルエンザ？ 花粉症？

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
特徴	鼻やのどの痛み、腫れ 時に頭痛や下痢などお腹の症状もある	高い熱、筋肉や関節の痛みなど 全身の症状がある	鼻水やくしゃみ、目のかゆみ など同じような症状が長くつづく
熱	38℃までの発熱が多い	38℃以上の高熱が多い	ほとんどなし 出ても微熱
鼻水	はじめからでる。 黄色い ねばねば	あとからひどくなる	透明 サラサラ とめどなく出る
くしゃみ	出ることが多いが、続いて3~4日	出ることがある	なんども出る
鼻づまり	数日間つづく	症状がある	症状がひどく、長くつづく
のどの症状	痛み、はれがある	痛み、はれの症状が重い	痛み、はれがまれに出る イガイガした感じがある
咳(せき)	数日間つづく	症状が重く、数日間つづく	出ることがある
時間	時間に関係なく症状がある	時間に関係なく症状がある	昼から夕方に症状が 強くなる
天気	天気に関係なく症状がある	天気に関係なく症状がある	晴れ、風の日に症状が 強くなる

2月の健康目標  
**心の健康を考えよう**  
 うまくストレスを  
 発散させよう!!

スポーツや  
おいしい  
ものを食べて

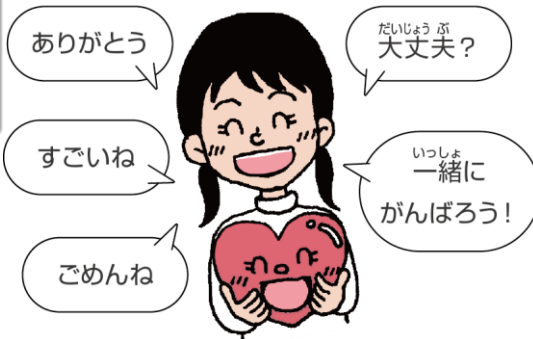
## 「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」



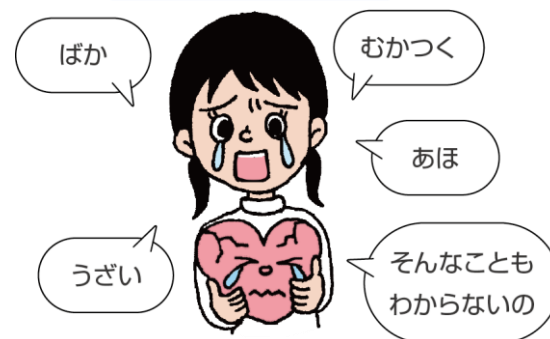
言葉には、言われるとうれしくなったり心が温くなる「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷つく「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、もし自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。

### 【ふわふわ言葉】

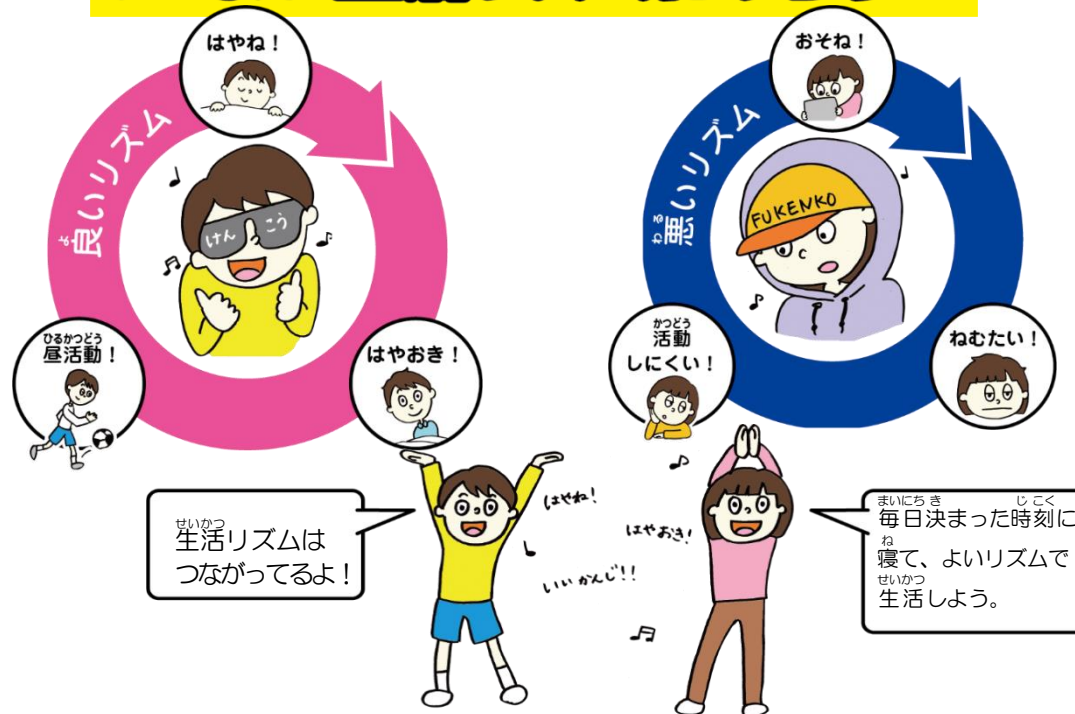


### 【ちくちく言葉】



他にもたくさんあるよ。どんな言葉があるかな？早速今日から「ふわふわ言葉」をたくさん使ってみよう!

## ♪よい生活リズムにのるう月



### せきエチケット



せき咳やくしゃみがでるときの「しぶき」には、かぜなどのウイルスがふくまれるので、せきエチケットを心がけよう。