

ほけんだより 2月

2月ほけん目標
心の健康について
考えよう

令和7年2月 草加市立瀬崎中学校 保健室

2月は3日が節分、4日が立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
「早寝・早起き・朝ごはん」と「手洗い・咳エチケット」を心がけ、万全の態勢で取り組めるようにしましょう。

みんなは、どうかな？

あなたの**肥満度**は？

肥満度を表す国際的指標であるBMIで、肥満や低体重を知ることができます。



BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))



BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）



「自分は太っているのでは？」と思いこむ傾向は、21～22の結果が出た場合に多いと言われています。18.5～24.9の範囲内なら標準です！ダイエットや食事制限が自分にとって必要かどうかの目安にしてみましょう。

ことばの**力**

深く考えずに言った「ちくちくことば」が大きな力で誰かの心を深く傷つけることがあります。
「えー、あれくらいで？」「冗談なのに？」。もし、そうだったとしても、そのことばの責任は言った人にあります。



自分が言われたら、どんな気持ちになるかな？
みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな「ほかほかことば」が増えていくかもしれません！



♪「ほかほかことば」は、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力があります♪

花粉症の人

そうでもない人も

花粉を避けるためにできることは？

からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

準備OK?

からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があるため、防のためにも備えましょう。

肌のトラブルを予防する8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

顔
目
ほお
口のまわり
首

からだ
手・ひじ
ひざ
すね
かかと



- ① 部屋の加湿をする
- ② 熱いお風呂や長湯は水分を奪うので×
- ③ 石けんは「弱酸性」←皮脂膜を落とすすぎない
- ④ お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤ お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- ⑥ クリームなどで早めに保湿
- ⑦ 十分な睡眠をとる
- ⑧ 栄養バランスのとれた食事をとる

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

1/3～1/6に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するときは

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けず

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

1/2～1/3に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

うがい

鼻からのどに流れた花粉をのどにそきます



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ

ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ

マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ

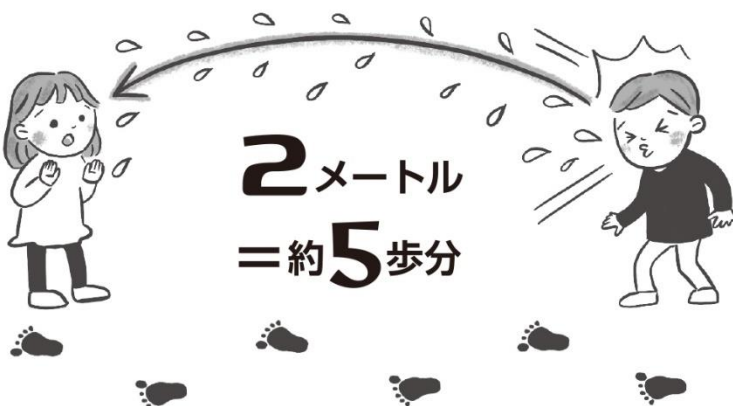
顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

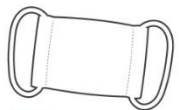
!!は~つくしゅん!!

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



2メートル
=約5歩分

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



口元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける