

ほけんだより 2月号



新渡戸文化学園

保健室

鈴村 清水

寒さがいちだんと厳しい季節になりました。

インフルエンザや感染症が引き続き流行しやすい時期ですが、体調はいかがでしょうか。

寒さで体が縮こまり、疲れがたまりやすい時期でもあります。

手洗い・うがい、十分な睡眠を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

乾燥に注意しよう

冬は空気が乾燥し、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなります。

乾燥するとウイルスが体に入りやすくなり、風邪をひきやすくなります。

加湿器の使用や、濡れタオルを干すなど、室内の湿度を保つ工夫をしましょう。

外出後の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



咳や鼻水のホームケア

冬は鼻水や咳が長引きやすい季節です。

鼻水が出るときは、こまめに拭き取り、鼻の周りの皮膚を清潔に保ちましょう。

乾燥や摩擦で赤くなりやすいため、保湿剤でケアするのもおすすめです。

💡 症状が強い場合や長引く場合は早めに医療機関を受診しましょう。



花粉の季節です

2月頃から、少しづつ花粉が飛び始める季節になります。

💡 こんな様子はありませんか？

- ・熱はないけど、鼻水が続く
- ・毎年この時期になると同じ症状が出る
- ・元気はあるけど、目や鼻がつらそう

症状がつらそうなときは、
早めに医療機関へ相談してみてくださいね😊

🏠 おうちでできる予防ポイント

- ・帰宅後は手洗い・うがい
- ・顔をやさしく洗って花粉を落とす
- ・衣類についた花粉をはらう

