

# ほけんだより2月

令和8年2月5日  
宇奈月小学校  
保健室

スキー練習会が終わりました。翌日の学校では「疲れた」「まだねむい」等、疲れが取り切れていない様子の子供たちが見られました。疲れは、風邪や体調不良の原因になり得ます。引き続き、ご自宅でゆっくり休む時間とっていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

## 心のおにを追い出そう

2月3日の節分にちなみ、「心のおにを追い出そう」というテーマで、保健室前の掲示物を作成しました。掲示物を見る子供たちと話すと、毎日眠くて中々起きられない「ねむいねむいおに」や、ゲームやタブレットをずっとしてしまう「やめられないおに」が心に潜んでいる子供たちが多くいます。

一方で、「家に帰ってからは友達と〇〇をして遊んでいるから、やめられないおにはいないよ」と、すでに自分なりの方法でおにを追い出せている子供も見られました。そのようなよい方法を他の子供たちに紹介していき、一人一人が自分の心に潜むおにを追い出すことができればよいなと思っています。



## ＼そろそろ花粉症の季節／

### かぜと花粉症の違い

かぜ	症状	花粉症
		
水のような鼻水から黄色っぽい粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。	鼻	透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。
出ることもあるが、数日間で治る。	くしゃみ	1日に何回も出て、何日も続く。
特になし。	目	かゆくなる。
特になし。	皮膚	かゆくなることがある(主に顔)。
高い熱が出ることもある。	熱	いつもより少し高い熱が出ることもある。
多くの場合、出る。	せき	出る場合もあるが、あまり多くない。
多くの場合、痛くなる。	のど	痛みが出ることもあるがひどくはない。かゆくなることがある。

かぜの症状の他に、38℃以上の高熱、悪寒、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛の症状が出た場合、インフルエンザかもしれません。合併症が起こることもあるので、受診することをおすすめします。