

# すこやか2月

南原小学校  
保健だより  
令和8年2月

2月ほけんもくひょう

心の健康について考えよう

## 花粉症対策

を。始めよう。



今年も花粉のシーズンがやってきました。花粉症は、花粉が体の中に入

って鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状を起こす病気です。  
日本ではスギ花粉による花粉症が多いと言われています。  
花粉症は早めに対策することが大切です。

### こんな日に注意

- 晴れて気温が高い・風が強い・空気が乾燥している
- 雨上がりの次の日など



手洗いうがいを  
しよう！

マスクやめがねで  
予防しよう！

家に入る前には服をはた  
いて花粉を落とそう！

ツルツルした服は、  
花粉が付きにくい！

## しもやけに要注意！



しもやけは、寒い季節になり、1日の気温差が10℃以上になると、手や足の指、耳たぶなどの、体の末梢に当たる部位の血液の流れが悪くなるために起こります。皮膚組織に十分な酸素や栄養が届かなくなると炎症を起こして腫れ、ひどい場合には、え死や潰瘍（皮膚のくぼみや穴）になることもあります。寒い環境であれば誰でもありますが、体质や遺伝的な影響もあります。しもやけになると、暖かい所ではかゆみが増し、かくことで皮膚が傷つきやすくなります。

### ☆しもやけは予防が大切！

- 手袋や耳当てをする
- 厚手の靴下をはく
- ゆっくり湯船につかる
- 温かいものを飲む
- 水分をしっかり拭き取る
- 濡れた手袋や靴下は取り替える

手や足の指・耳たぶ・  
鼻のあたま・ほっぺなど



### ◆ケアのポイント◆ 保温・保湿をしましょう。

- ゆっくりぬるま湯で温めましょう。
- クリームや軟こう等をぬりましょう。ぬった場所を温めて、マッサージするのも Good