

# 2月のほけんだより

令和5年2月 宇和島南中等教育学校 保健室

日に日に春の気配を感じる日が多くなってきましたが、一般的に2月は1年間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しければそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。手洗い・うがい・換気など、予防をしっかりとしましょう。また、引き続き新型コロナウイルス感染症予防も継続しましょう。

## 花粉症対策 つけない！ 落とす



- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
- ①雨が降る前
  - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
- ①ツルツルの服
  - ②モコモコの服

こたえ  
Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。  
表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



### <花粉症の主な症状>

- ・目のかゆみ
- ・くしゃみ
- ・鼻水
- ・鼻づまり



症状がひどい場合は、おうちの方と相談して医療機関を受診してみてください。

**落とす**

家に入る前に落とす  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

**免疫力も大切！**  
規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

**顔を洗う**  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

**うがい**  
のどに流れた花粉を取り除こう。

**特定班**ってすごい！でも...

女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド？  
アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。でも、よく考えてみて。こんなことまでできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートで地域を特定  
写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。