

ほけんたより2月

津久井高校
保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。
昔は「季節の変わり目には邪気(病気を起こす悪い気)が生じると」と信じられ、立春の前日(2月3日)は病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。それが「節分」です。
豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。



花粉症? カゼ?
悩んだら.....
チェックしてみてください!

コロナ
インフルエンザ
感染性胃腸炎
流行中

まだまだ注意!

冬の感染症



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

「笑う」準備はできていますか?



季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

- 春 山笑う
- 夏 山滴る
- 秋 山粧う
- 冬 山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか? 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと...今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう!

