



令和8年2月20日
宇美町立宇美中学校
養護教諭 小濱 彩美

2月に入り、暦の上では春を迎えました。昼間は少しずつ暖かさを感じる日も出てきましたが、朝晩の冷え込みはまだ厳しい日が続いています。体調を崩しやすい時期なので、制服を上手に着こなして体温を調節しながら過ごしましょう。

1月末から、インフルエンザB型の感染が引き続き増えています。インフルエンザB型は、急に高熱が出るというよりも、比較的ゆっくりと症状が始まることが多いのが特徴で、一度熱が下がっても再び発熱し、2~3回目の検査で陽性になることもあります。また、腹痛・下痢・おう吐などの消化器症状が見られることも特徴の一つです。体調が優れないときは無理をせず、早めに受診をし、十分な休養をとりましょう。

今年度も残り1ヶ月余りとなりました。規則正しい生活を意識して、元気に年度末を迎えましょう。



生活リズムを整えよう！

なんとなく体がだるい、朝起きられない、夜眠れない…。そんなときは、まず体内時計を整えることが大切です。

①決まった時間に寝る

決まった時間に寝ることで、生活リズムを安定させることができます。体と心をしっかり休ませるためにも大切です。

②決まった時間に起きる

起きる時間をそろえることが、体内時計を整えるための一番のポイントです。朝決まった時間に起きることで、1日のリズムが作られます。

③朝の光を浴びる

起きたらカーテンを開けましょう。朝の光は体内時計をリセットし、体を「活動モード」に切り替えてくれます。

④朝ごはんを食べる

朝ごはンは、眠っていた体と脳を目覚めさせるスイッチです。集中力ややる気を高めるために、朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

⑤外に出て運動をする

適度な運動は夜の寝付きをよくし、質のよい睡眠にも繋がります。また、ストレス発散にもなります。天気の良い日は外に出て体を動かしてみましょう。

⑥寝る1時間前はスマートフォン・ゲームをやめる

スマートフォンやゲームの光や刺激は、脳を目覚めさせてしまいます。寝る前は画面から離れて、ゆったり過ごす時間を作りましょう。



花粉症の季節が やってきました

これから本格的に花粉の飛散が始まるのと同時に花粉症の症状に悩まされる人が増えてきます。体調の変化に気を付けながら、早めの対策を心がけましょう。



①体の中に入れない

マスクを正しく着用し、帰宅後はうがい・手洗いをしましょう。室内に入る前に衣服についた花粉を払い落とすことも大切です。

②体につけない

メガネやマスクを活用しましょう。外出後は早めに顔や髪の毛に付着した花粉を洗い流すことがおすすめです。

③早めに受診する

自己判断せずに、医療機関で適切な治療を受けましょう。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

友だちを大切にしよう

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。