



尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2026年2月25日

2月は、一年で一番寒さの厳しく、風邪やインフルエンザ、胃腸炎など、さまざまな感染症が特に流行しやすい時期です。気温が低いとウイルスが活発になり、乾燥した空気は私たちの喉や鼻の粘膜を弱くしてしまうため、より感染しやすい状態になります。こまめな手洗い、十分な睡眠、部屋の加湿、適度な運動、バランスの良い食事など、日常の中でできる予防の積み重ねがとても大切です。寒い季節こそ自分の体をいたわり、周囲の人も安心して過ごせるよう、みんなで健康管理に気をつけていきましょう。



インフルエンザが大流行していますが、それと同時に花粉症のシーズンがやってきました。2月半ばになると、スギ花粉のシーズンが始まります。今年の近畿地方の飛散量は、去年よりは少ないものの、例年並みからやや多めの予想です。スギ花粉のピークは2月下旬から3月半ばになりそうです。

花粉症とは

- 花粉に対するアレルギー
- 花粉が体内に入ると体がそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作る
- 個人差はあるが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになる
- まだ花粉症になっていない人は、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることもできる



花粉症の対策

花粉を避け、室内に持ち込まないことが重要です。



《出かけるとき》

- ・花粉の飛散予報をチェックする
- ・帽子・マスク・メガネで防ぐ
- ・ツルツルした素材の服を着る

《外から帰ったら》

- ・顔を洗う
- ・手洗いうがいをする
- ・玄関で花粉を払い落とす

① 晴れている ② 風が強い ③ 気温が高い ④ 空気が乾燥している ⑤ 雨が降った翌日

この5つに当てはまる日は特に花粉が飛びやすい日です。注意して花粉症対策を行いきましょう。

自分の心に向き合おう

心、疲れていませんか。2月は一年の中でも、心の調子がゆらぎやすい時期と言われています。原因がはっきりしなくても、気分が落ち込んだり、やる気が出にくくなったりすることがあるのです。

その理由は、寒さで体がこわばりやすい・日照時間が短く気分が沈みやすい・学年末で知らないうちに気を張っているなどの様々な要因が重なるためです。

こんな変化、思い当たりませんか？

- ・前は気にならなかったことがしんどく感じる
 - ・学校のことを考えると気が重い
 - ・理由ははっきりしないけどつらい
- これらは、心が「少し休みたい」と出しているサインかもしれません。



心の疲れは体にも影響します

心が疲れてくると、次のような形で表れることがあります。

- ・寝つきが悪い、朝起きづらい
- ・頭痛や腹痛が増える
- ・集中力が続かない
- ・イライラしやすくなる

「体調が悪いと思っていたら、実は心の疲れが原因だった」ということもあります。

すぐにできる心の整え方

まずは、簡単なことから大丈夫◎

- ・できるだけ規則正しい就寝時間にする
- ・朝、少しでも光を浴びる
- ・スマホやイヤホンから離れる時間をつくる
- ・できない自分を責めない

「ちゃんと休むこと」も、次に進むための大切な力です。



心の不調は目に見えないため、「このくらいで相談していいのかな」と我慢してしまうことが多くあります。ですが、言葉にすることで少しでも気持ちが楽になれるかもしれません。

・保健室 ・信頼できる先生 ・身近な大人 ・カウンセラー ・友達 ・AIなどを頼ってみてください。うまく説明できなくても、「ちょっとしんどい」「少し話を聞いてほしい」というだけでも十分です。保健室は、体のことだけでなく、こころの相談もできる場所です。気になることがあれば、いつでも利用してください。