

ほけんだより 2月

泉南市立一丘小学校 保健室 令和8年1月30日

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」や「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれません。



花粉症の季節がやってきました

そろそろ花粉が飛び始めます。「なかなか風邪が治らないなあ」という人、もしかしたら風邪ではなく花粉症かもしれません。

- ◇発熱はない
- ◇目がかゆい
- ◇鼻づまりがひどい
- ◇くしゃみが立て続けに出る
- ◇サラサラの鼻水が出る
- ◇同じ症状が長引いている

2つ以上当てはまる人は花粉症の可能性がります。早めに病院で診てもらいましょう。

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われています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など…



花粉の季節が上手に乗り切りましょう。

咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまいます。マスクやハンカチ、服の袖でおおうと安心ですね。

SNSの使い方に気をつけよう



「あのドラマで主人公が着ていた服のブランドは？」
 「このアイドルがSNSに投稿していたカフェの場所は？」
 ——ネット上で、このような質問に答える人のことを、「特定班」と呼ぶそうです。過去のSNSの投稿や雑誌の記事など、あらゆる情報を使って質問の答えを探し出していきます。

すごい！と思った人もいるかもしれませんが、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「〇〇公園で遊んだ」という投稿で、その人の住んでいる地域を特定する

投稿した写真の端っこに映りこんだ郵便物から、個人名や住所を特定する

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せされる事件や、嘘の情報から身に覚えのない誹謗中傷をされるという事件も起きています。「有名人じゃないから大丈夫」ではありません。みなさんもSNSの使い方を、今一度、見直してみてくださいね。