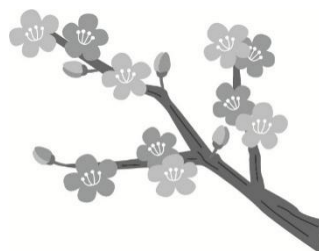


# ほけんだより 2月

令和8年2月  
県立種子島中央高等学校  
保健室 増満

寒さが続きますが、少しずつ春の香りがしてきましたね。3年生は自宅学習期間がスタートし、生活リズムがガラッと変わる時期です。そして…花粉が飛びはじめたり、1, 2年生は郷土遠行があったりと、心も体もおつかれモードになりがちです。

今月は、そんな2月を元気に乗りきるコツをまとめました。春に向けてパワーチャージしましょう！



## 風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が  
改善しないときは病院へ。



## 花粉症かも

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることが  
あります。



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても**水分補給**  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は**体を温める**
- ③ **十分な睡眠**をとって  
体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服についた花粉を**払い**, 手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服を着て、メガネやマスクで花粉を**つけない**

# 郷土遠行を乗り切る！



## こころとからだの準備ガイド

### 事前の準備

☑ 体調を整えよう！

・前日は早めに寝て、十分睡眠をとりましょう。

・当日の朝食をしっかり食べてエネルギーチャージ！



☑ 靴と服装をチェック

・履き慣れた靴を使いましょう。

(新しい靴は、靴擦れやまめの原因になります。)



・乾きやすく、汗を吸いやすいインナーを着よう。



☑ 前日の水分補給はしっかりと！

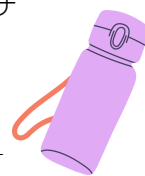
### 持ち物チェックリスト

☐ 飲み物（スポーツドリンクや麦茶）

☐ 汗を拭くタオルやハンカチ

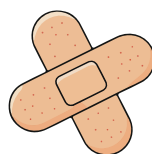
☐ 帽子や日焼け止め

☐ ばんそうこうやティッシュ



☐ 靴擦れ対策  
(予備の靴下やワセリンなど)

☐ その他、実施要項を確認しよう！



無理せず自分のペースでゴールを目指そう！

○ペース配分を考えよう！

○こまめな水分補給とエネルギー補給を！

ゴールしたときの達成感は最高！

みんなで安全に楽しくゴールしましょう！



### 保健室よりお知らせ

1月に歯科と視力の病院受診状況の調査をしました。全ての回答が集まっていませんが、病院を受診していない理由に、「忙しい」や「時間がない」、「予約がとれない」などの回答がありました。特に歯科の場合は、学校歯科医の先生にも、「予約が埋まっていることがあるため、早めに電話をして受診しましょう。」とアドバイスをいただいています。3年生は2月に行こうと思っている人も多いようですが、少し先までの予定を確認して、予約の電話をすると良いかもしれません。1、2年生は春休みに行こうと思っている人が多いようです。今から予約しておくともスムーズに受診につながるかもしれませんね。