

# 保健・安全だより 2月

インフルエンザ B 型が流行中です  
突然の発熱症状に注意してください

♡思いやり月間♡ 「大丈夫?」「ありがとう」

カゼ?  
花粉症?



セルフ  
チェック表

花粉症

何度も出る

くしゃみ

カゼ

ときどきある

さらっとしている

鼻水

だんだん粘り気が強くなる

かゆみが出ることがある

目

症状はほとんどない

ほとんどない

せき

よくある



上の表にもあるように、花粉症とカゼの症状は非常に良く似ています。しかし、風邪は、4~5日で症状が軽快していきますが、花粉症は、なかなか辛い症状が軽快しません。「鼻水、くしゃみ、咳」の症状が1週間以上続く時は、症状を放置せず、医療機関できちんと診断してもらうようにしましょう。

## 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

健康な生活を心がけ、  
がん細胞をやっつける  
免疫力を鍛えましょう。

アレルギー大丈夫?



自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



思いやり  
月間

ほか'ほか'の言葉づかい



学校全体に優しい気  
持ちが溢れるとよい  
ですね

誰もが気持ちよく  
過ごすことができ  
ます