

# ほけんだより 2月

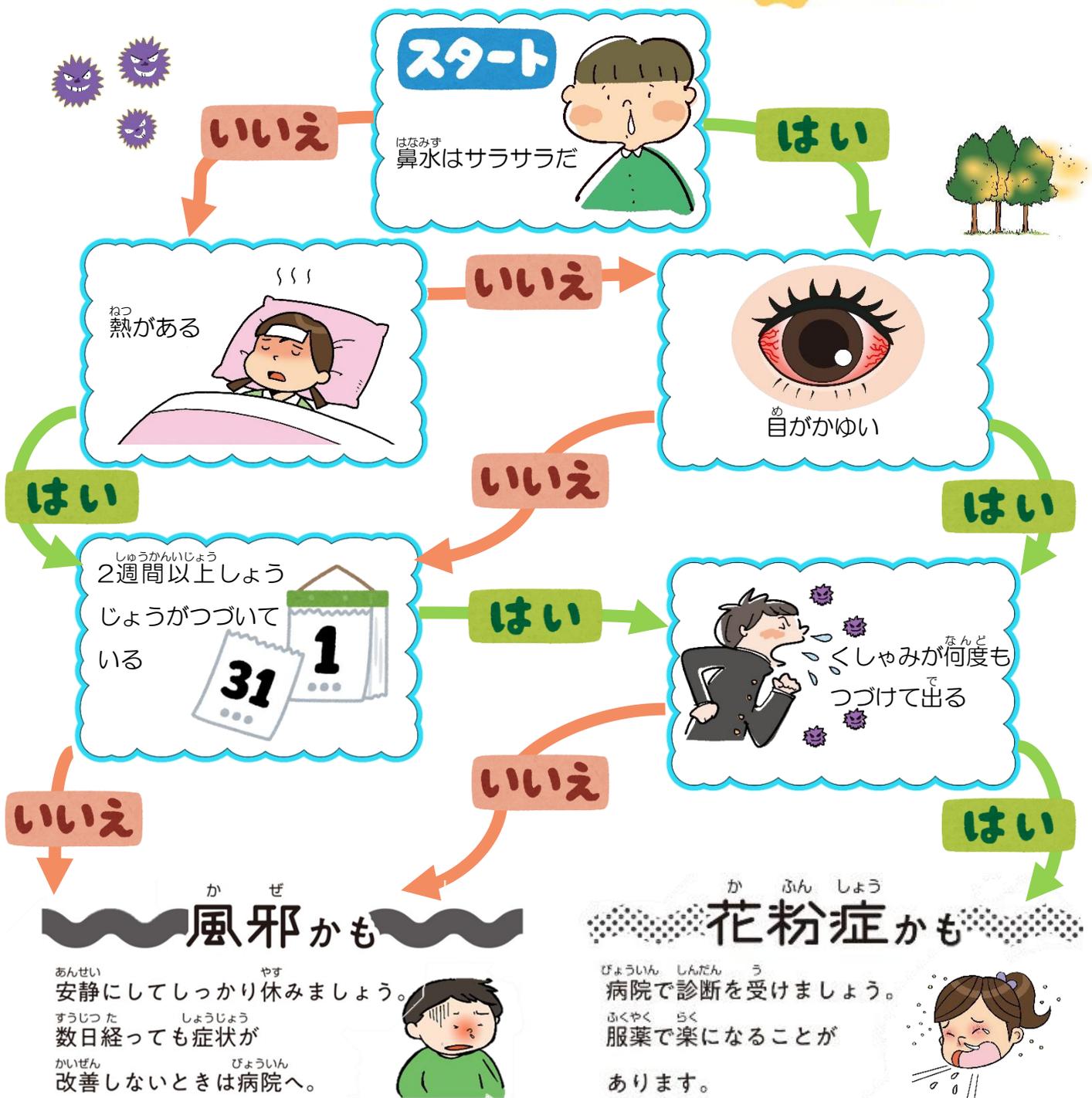
令和8年2月2日

ひがしのしょうがっこう  
東野小学校

ほけんしつ  
保健室

2月になりました。2月は1年で1番さむい月だといわれています。きそく正しい生活で体調管理をしっかりと、寒さに負けない体を作りましょう。

## それって 風邪？ 花粉症？



# 風邪のあなたは・・・

①しょくよくがなくても水分をしっかりととろう！

②さむけがあるばあいは体を温めよう！

③十分なすいみんをとって体を休ませよう！



# 花粉症のあなたは・・・

①帰った後はげんかんで服の花粉をはらい、手あらいや洗顔で花粉を洗いおとそう！

②予報を見て花粉がたくさんとびそうな日は必要以上の外出はやめておく！

③つるつるした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけにくくする！



**スマホ老眼**  
ろうがん

**に注意!**  
ちゅうい

スマホを見た後  
とおみ 遠くを見るとぼやける

夕方になると  
ゆうがた がめん スマホの画面がぼやける

目が充血する  
め じゅうけつ

目が乾く  
め かわ

このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

