



令和8年2月12日
練馬区立上石神井中学校

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のプレゼントやカードの交換、イギリスでは、どちらかというと男性から女性へ愛を伝える日、タイでは、感謝の気持ちをいろいろな人に伝える日でチョコレートではなくハートのシールを贈るそうです。日本では、女性からの愛の告白という側面が強い一方、海外では、感謝や愛を伝える、よりパートナーや大切な家族に向けられたイベントとなっています。バレンタインデーと一口にいっても、その楽しみ方は各国でさまざまです。チョコレートのプレゼントに限らず、大切な人に日頃の感謝の気持ちを伝えてみるのも良いかもしれません。



東京都にインフルエンザ警報

1月26日の週より、インフルエンザの患者数が増え、今年度2度目の警報が発表されました。1シーズンに2度警報基準をこえるのは、1999年に現行の統計以来初めてだそうです。インフルエンザは一度かかったらもう大丈夫ではありません。何度もかかります。インフルエンザの予防、拡大防止のために、引き続き、一人ひとりが心がけてください。また、体調管理に十分気をつけ、感染が疑われる場合は早めに、医療機関を受診してください。

① 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- 不特定多数の人いる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人込みを避けている

② マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れなければ、感染症はありません。そのため有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう。

チェック

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをついている
- 咳エチケットを意識している

③ 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- 出外後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすぐらず鼻をかんでいる

④ 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- 適度な運動をしている
- バランスの良い食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船につかっている

⑤ 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- 症状がつらいときは病院に行く

できていないことがあっても、「これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。」



2026年2月現在、スギ花粉の飛散はすでに始まっており、東日本・北日本を中心にムズムズを感じる人が増えているそうです。2月中旬頃からの気温上昇により、スギ花粉の飛散が本格化する見込みです。今後2月下旬からはピークに入り、3月にかけて大量飛散が予想されています。早めに花粉対策をしましょう。

症状



くしゃみ



鼻水



目のかゆみ

出かけるときの対策



花粉の飛散予報をチェックする



つるつる素材の服を着る



めがね、マスク、帽子で防ぐ

外から帰ったら



顔を洗う



うがい、手洗いをする



玄関で花粉を払い落とす

花粉の多い日



晴れている日



風が強い日



気温が高い日



雨が降った翌日



空気が乾燥している日