



香川県立高松支援学校  
保健室  
令和7年2月号

2月2日(日)は節分、2月3日(月)は立春です。立春とは、二十四節気において春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。節分は各季節の始まりの日の前日のことを指し、「季節を分ける」という意味があります。江戸時代以降は立春の前日を指すことが多いようです。寒い日がまだまだ続いていますが、しっかり体調管理をして乗り切りましょう。



## 2月の保健行事

月日	項目	対象
2月3日(月)	体重測定	小学部
2月4日(火)	体重測定	中学部
2月5日(水)	体重測定	高等部
2月17日(月)	生徒保健委員会	対象者
2月18日(火)	フッ素塗布	申込者
2月20日(木)	学校保健委員会	

スクールカウンセラー来校日  
2月3日(月) 13:00~16:30  
2月25日(火) 13:00~15:30  
いけのうえみ 先生による  
カウンセリングがあります。  
希望される方は保健室まで  
お声がけください。

## ○感染症予防を続けよう

現在、全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行しています。冬は様々な感染症が流行しやすい季節ですが、基本的な感染症予防のポイントはどの感染症も共通しています。

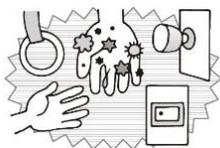
『手洗い・うがいをする』『マスクをする』『人混みを避ける』『規則正しい生活をする』などが感染症を予防することにつながります。一人ひとりが意識して感染症予防をするようにしましょう。

なぜうつる?



### 飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



### 接触感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫が付いたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする



### 手洗いのタイミング

- ・外から教室や自宅に入った時
- ・食事の前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・掃除の後
- ・料理の前後
- ・共有のものを触った後
- ・トイレの後

## ○花粉症対策を始めよう

日本気象協会が発表した「2025年春の花粉飛散予測（第3報）」において、高松のスギ花粉の飛散開始時期は、2月中旬と発表されました。2025年春の花粉飛散量は、例年（過去10年の平均）に比べると「多い」と予想されていますが、前シーズン（2024年）と比べると「非常に多い」と予想されています。

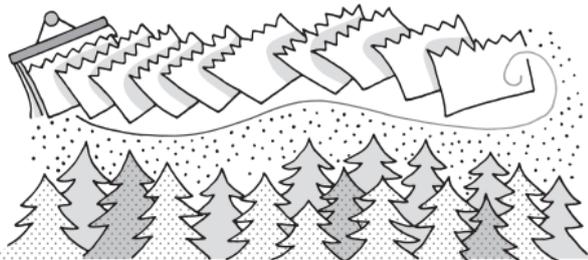
花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。2024年の夏は猛暑となり、花粉の形成に好条件な「高温・多照」という気候条件が揃いました。また、2024年は花粉の飛散量が少なかったため、2025年は2024年に比べ飛散量が増加する予想になっています。

スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。早めに花粉症対策を始めましょう。



## # この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



## # この時間帯に注意

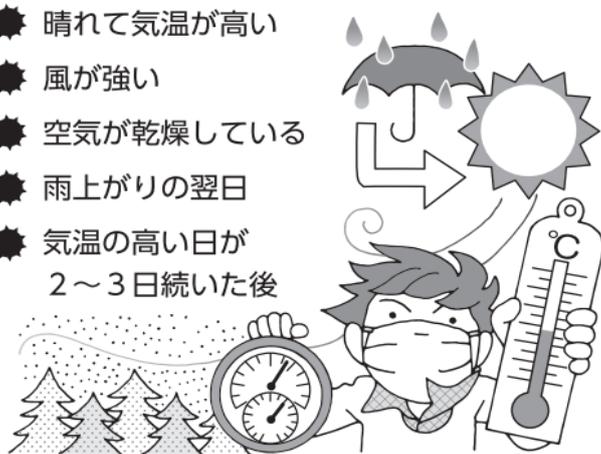
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



## # こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



## 花粉症対策のポイント



帽子・マスク・メガネをする



つるつるした素材の服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする