

# ほけんだより 2月

令和7年1月31日  
関西情報工学院専門学校  
保健室

今年の節分は2月2日です。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまき、邪気を払い無病息災を願う2月の年中行事です。また、3日～17日までを立春といいます。まだまだ寒いですが暦の上では春になります。ここから三寒四温を繰り返し春へとむかいます。

## 花粉症の季節

今年の花粉の量は例年よりも多いと予測されています。昨年まで花粉症ではなかった人も発症するかもしれません。予防と対策が重要となってきます。発酵食品などを取り、腸内環境を整え、免疫の向上を心がけましょう。

## 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



## 7つのちがいをさがそう!!



答えは裏にあります

## ☆感染症に罹患したときの出席停止について

新型コロナウイルスや、インフルエンザ等の感染症にかかった生徒は、本校ホームページより「[学校感染症による出席停止証明書](#)」をプリントアウトして、担当医より本校証明書に記入を受け登校時に担任へ提出してください。

また、プリントアウトできない場合は、治癒後の登校初日に学校で「証明書」を受け取り、担当医に記入してもらい担任まで提出してください。「証明書」の提出がない場合は、出席停止が認められません。

