

ほけんだより 2月



No.15 令和8年2月2日
行田市立忍中学校 保健室



2月がスタートしました。1年生はスキー学校、2年生は職場体験、3年生は私立入試がありましたが、その後体調を崩している人はいませんか？まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。これから少しずつ暖かく感じる時が増えるかもしれません。今年は、インフルエンザA型の流行が終わったと同時にインフルエンザB型が少しずつ流行っています。手洗いうがいなどの基本的な感染症予防を徹底しましょう。また、今月は**2月5日(木)に前回欠席者、1年生、3年生を対象として歯科健診があります。**毎日3回の歯磨きはもちろんのこと、健診の日の朝はしっかりと歯磨きをしてきてくださいね。

花粉症の時期です！

2月頃から、スギ花粉の飛散が始まります。症状がある場合は、「毎年だから」と我慢せず早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。感染症か区別がつかない時、体調が優れない時は、無理せず保健室に来てくださいね。

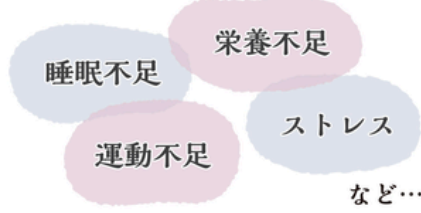
花粉症チェック

- ☐ くしゃみ・鼻水が続く
 - ☐ 鼻づまりがある
 - ☐ 目がかゆい
 - ☐ 外に出ると症状が強くなる
 - ☐ 毎年同じ時期に症状が出る
- ☆2~3個以上当てはまる人は要注意。
つらいときは早めに受診しよう！

花粉症を悪化させる生活に

なっていないか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

花粉症対策を始めよう

- ### 出かけるときの対策

 - 花粉の飛散予報をチェックする
 - 帽子、マスク、メガネで防ぐ
 - ツルツルした素材の服を着る
 - 目や鼻をこすらない
- ### 外から帰ったら

 - 顔を洗う
 - 手洗い、うがいをする
 - 玄関で花粉を払い落とす

花粉の多い日の条件

- ・晴れている
- ・風が強い
- ・気温が高い
- ・空気が乾燥している
- ・雨が降った翌日



★症状がある人は早めに受診しましょう。

2月20日はアレルギーの日

2月20日は、アレルギーの日です。今回は、アレルギーの中でも「食物アレルギー」を紹介します。誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか？しかし、食物アレルギーのある人に対してできることがあります。今日から意識してみましょう。

食物アレルギーの症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。
どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

運動とアレルギー

運動後にアレルギー症状が出る場合があります。普段から問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもあるアナフィラキシーが現れることがあります。

一人一人ができること

- ・食べ物の交換は避ける
 - ・食べ物や飲み物はこぼさない
 - ・アレルギーのある友達が苦しんでいるとすぐに大人を呼ぶ
- ★食物アレルギーがある人もない人も、一緒に気を付けましょう。

友達への言葉、どっちを使っていますか？

ださい キライ どうでもいい

バカ 無理 邪魔



無理しないで

大丈夫？

ありがとう

スキ

おめでとう

手伝うよ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。あなたも、失敗したときに「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友達のためにした行動に「ありがとう」と言われて嬉しくなったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

受験・テストが近づいてきました！

*試験中、頭が真っ白になったら…

①深呼吸をする

緊張すると呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるため、深呼吸をしてみましょう。



②目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

③不安な気持ちを書き出す

不安で頭がいっぱいな時は、その気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。



*試験前の体調管理方法は…

- ・夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- ・朝ごはんを食べて、脳と体をしっかり目覚めさせる
- ・手洗いやうがいを続け、感染症を予防する
- ・疲れや不調を感じたら、無理をしない。

*試験日の朝ごはんは…

☆朝ごはんの効果☆

- ・脳と体をしっかり目覚めさせる
- ・集中力が高まり、勉強に取り組みやすくなる
- ・生活リズムが整い、体調を崩しにくくなる



試験日に限らず、忙しい朝でも、おにぎり1個・パン1枚・バナナ1本など、少しでも口にするのを心がけましょう。

☆試験日の朝ごはん☆

- ・主食はごはんが効果的！
⇒ごはんはパンよりもエネルギーが長持ちするため
- ・おかずは鮭などの魚を食べよう！
⇒記憶力UPさせる「DHA」が多く含まれるため
- ・受験シーズンによく食べられる「カツ」はNG！
⇒脂っこい食べ物は胃腸に負担がかかるため控えよう



受験や学年末テストが近づくと、緊張や不安から体調を崩しやすくなります。「いつもと違う」「少しづらい」と感じたときは、早めに休んだり、周りの大人に相談したりしましょう。

高力カオチョコレートの効果とは？

もうすぐ、バレンタインデー。最近では、高力カオチョコレートの健康効果が注目されて、人気を集めています。高力カオチョコレートは、カカオの含有量が多いチョコレートのことで、一般的なチョコより苦みが強く、甘さ控えめ、カカオ70%以上のものを「高力カオチョコ」と呼ぶことが多いです。今回は、その効果を紹介します。チョコレートを使ったお菓子などを作る時は、健康面にも配慮し、高力カオチョコレートを使ってくださいね♡

効果

リラックス効果：気分を落ち着ける作用がある
血流改善：血液をサラサラにし、動脈硬化の予防に繋がる
抗酸化作用：様々な疾患を予防する効果がある
美容効果：お肌へのダメージを軽減し、健やかな状態を保つ

毎日たくさん食べると逆効果です。
食べ過ぎには注意しましょう！



保護者の皆様へ

3月5日（木）に、3年生を対象とした「命の授業」を実施いたします。詳細につきましては、teturuを通して改めてご連絡いたします。開催にあたり、対面での参加の有無および事前アンケートについて、Formsを配信いたしますので、期日までにご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、フッ化物洗口がスタートしましたが、コップを忘れているお子さんが増えてきています。毎日コップを持参するよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。2月に入り、市内ではインフルエンザB型が流行しています。本校でも感染症拡大を防止するため、ご家庭でも手洗い・うがい・手指消毒の徹底や、家庭内での感染防止に努めていただきますようお願いいたします。