



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るが、2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。これから少しづ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型が少しづつ流行っています。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ませんか？

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。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など…



毎日の心がけで
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ことがあります。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たらすぐに大人を呼ぶ

★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

キレイ

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」と言われて嬉しかったことがあるのではないかでしょうか。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、頭が真っ白になつたら…

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、脳と体をしっかりと目覚めさせる
- 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★

- ・脳と体をしっかりと目覚めさせる
- ・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、少しでも口にすることを心がけましょう。

★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」「少しつらい」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。

高カ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、高カ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。高カ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「高カカオチョコ」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、高カカオチョコレートを使ってみてくださいね♡

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、totoru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、ご協力をお願ひいたします。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ひいたします。