

ほけんだより2月

令和8年2月24日
大畠中学校
保健室

少しずつ、春の陽気を感じられるようになりましたが、朝晩は冷え込み、昼は気温がグッと上がり、寒暖差に注意が必要です。県内では、インフルエンザの感染者数が増え続けています。花粉も飛ぶ時季のためみなさんの体調も心配です。

栄養たっぷりのご飯と、1日30分程度の適度な運動、そして寝る1時間前にはデジタル機器の使用を控え、十分な睡眠をとって、抵抗力を高めていきましょう。



風邪と花粉症の見分け方



	風邪	花粉症
鼻水	粘り気があり色がつく	サラサラして透明
くしゃみ	数回で収まる	連続して何度も出る
目のかゆみ	強いかゆみがある	ほとんどない
発熱	微熱～高熱が出ることも	ほとんどないか、微熱
期間	1週間程度	花粉が飛ぶ期間（数週間～）

花粉症への対処

①花粉を体に入れない

- (1) マスクや眼鏡の着用
- (2) 屋内に入るときに外で服や髪を払う
- (3) 表面がつるつるとした服を選ぶ（ポリエステルやナイロン等）



②部屋の中の環境を整える

- (1) 換気は10cmほど小さく窓を開ける（教室では掲示しているメモリが目印）
- (2) 加湿器と空気清浄機の使用
- (3) ウェットシートや雑巾での拭き掃除をする

③薬による対処

- (1) 飲み薬、目薬、点鼻薬等を買って、正しく飲む

花粉症の症状で日常生活にも支障があるようなら、自己判断せず、病院を受診することをお勧めします。

④病院を受診する

- (1) 根本的に治したい場合、舌下免疫治療をすることもできる
- (2) 自分の症状に合った薬を処方してもらう
*耳鼻科、眼科、アレルギー科、小児科など



自分のペースで
OK

ほっと一息ついてみよう

自律神経

とは…自分の意思とは関係なく、呼吸、心臓の動き、体温調節、消化など、生きるために必要な機能を24時間コントロールしている神経のことで、自律神経には交感神経と副交感神経があります。車に例えると、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキです。どちらかが強く働くことで、人間は眠ったり活動をしたりすることができています。

	交感神経	副交感神経
強くなる タイミング	日中、活動しているとき 	夜間、 リラックスしているとき 眠っているとき 
心拍数	増加	減少
血圧	高まる	低くなる
呼吸	浅く、速くなる	深く、ゆっくりになる
腸の動き	抑えられる	促される
血管	縮まる	広がる

運動をしていると胸がドキドキして息があがる、リラックスしていると便意を感じるのは、これらの自律神経が働いているからです。しかし、緊張などストレスが高まっているときや不規則な生活が続くとき、寒暖差が激しいときなどには、これらのバランスがうまくいかなくなることがあります。全身の機能をつかさどっている神経のため、このバランスが乱れてしまうと、多くの症状が出てしまいます。

頭痛 めまい 疲労感、動悸 便秘 下痢 不眠 気分の落ち込み イライラする
食欲がないなど、少しでもあてはまる人は、ストレス軽減のためリラックスする時間とったり、不規則な生活を見直したりしてみてくださいね！



保護者のみなさまへ 学校保健委員会 を開催しました！

テーマ「目について学ぼう～デジタル機器と上手く付き合うために～」

近年、デジタル機器の影響により世界中で近視になった子どもたちがとても増えていると言われており、本校でも近視の生徒が増えています。今年度、保護者の方へ子ども達の受診勧告書をお配りした理由で最も多かったのが「眼科」でした。また、学校保健委員会に向けて事前に実施したアンケートの結果からも、子ども達自身がデジタル機器の使用による体への影響を感じている状況が明らかになりました。「目が見えにくくなった」や「夜寝るのが遅くなった」という声をよく聞くようになりました。

そこで、今年度は眼科で使用している機械を作っておられる、株式会社ニデックの真柄佳那先生にご講演いただき、視力の大切さや目を守る行動について話していただきました。目を守るアドバイスについて5つほどご紹介いただいたので、紹介します。参考にされ、ご家庭でもお子様へお声かけいただけますと幸いです。また、1月に身体測定と視力の測定を実施しています。結果を見られ、今回新たに視力がB以下となった方は眼科への受診をおすすめします。

- ① 定期的に休憩をする（30分見たら、20秒以上遠くを見る）
- ② 意識的にまばたきをする
- ③ 良い姿勢でモノと目の距離は30cm以上離す
- ④ 画面の明るさを、使用する場所によって適切に調整する
- ⑤ 目に良い栄養素を摂る「ビタミンA」と「ビタミンB(特にビタミンB2)」

ビタミンAはレバーやにんじん、ほうれん草などの野菜、ビタミンBは赤身の魚や脂が少ないささみなどの肉に多く含まれています。

