

保健だより 2月



令和8年2月2日 銚田市立旭中学校 保健室

まだ寒い日が続いていますが、日差しや風の中に少しずつ春の気配を感じられるようになりました。2月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。冷えや乾燥によって免疫力も下がりやすくなるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

インフルエンザや風邪の流行も続いています。手洗い・うがいを習慣にして、自分の体をしっかり守っていきましょう。

2月 保健安全目標

保健目標 …… 教室の換気に気をつけよう

安全目標 …… 冬の交通安全に気をつけよう(凍結)



1月28日(水) 歯と口の健康教室を開催しました(1学年)



講師に歯科衛生士の小橋 幸子さん、子ども家庭課の蛭名 美弥子さん、森田 祐加さんをお招きし、歯と口の健康についてご指導いただきました。

食生活と歯の健康・唾液の働きや、歯周病、酸蝕症について教えていただき、実際にデンタルフロスの使い方を実習しました。

また、グループで、よく噛むメニュー(カミカミレシピ)を考える活動も行いました。



【生徒の感想】

- ・授業を通して初めて知ったことがたくさんありました。これからは今まで以上に食事や間食の内容、歯みがきを意識していきたいと思いました。
- ・普段歯みがきをするときに歯肉はあまり見ていなかったけれど、歯肉も観察したいと思いました。
- ・これからは、歯の健康のためにも噛み応えのあるものも積極的に食べたいです。
- ・自分はよく甘いジュースを飲むので、生活習慣を見直すきっかけになりました。



感染症を 予防しよう

現在、旭中ではインフルエンザや発熱等、体調を崩す生徒が増えています。一人一人が日頃から予防に取り組むことで、感染拡大を防ぐことができます。**手洗い・うがい、マスクの着用に加え、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、免疫力を低下させないよう、規則正しい生活を送りましょう。**

こまめな手洗い、できていますか？

手洗いで洗い残しやすい部分

手の甲側



手のひら側



冬の時期は水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになりがちです。手はさまざまなものに触れるため、細菌やウイルス、汚れがつきやすい部分です。手をきれいに洗うことは、感染症を防ぐ上でとても重要です。指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。

花粉症対策を始めよう

症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる



花粉症クイズ

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

毎日忙しい中でも、あいさつのときや友だちとの会話で、少しでも「笑顔」を意識してみましょう。あなたの笑顔が、誰かの元気につながるかもしれません。

2月5日は
●笑顔の日●

免疫カアッ！
笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。