



銚田市立大洋中学校
保健室
令和6年2月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

2月の安全目標

冬季の登下校に気をつけよう（降雪・凍結時）

2月の保健行事

【生命の授業】

日時：令和6年2月8日（木）
6校時（1-1、1-2）
講師：大洋保健センター 保健師
内容：かけがえのない命を大切にし、
これからの生き方を考える
※ インタビューカードの提出をお願いします。

【第3回学校保健委員会】

日時：令和6年2月8日（木）
参加者：学校保健委員
内容：令和5年度の保健安全活動報告
講話「心と体の健康について」
講師：大洋保健センター 保健師
令和6年度学校保健安全計画検討

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかの音が鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べた
ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べものの

カスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中
をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音
が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るという人は、よくかんで食べることを意識し
てみると、音が減るかもしれません。



リフレーミングで自分を好きになろう！



どんな物事でも、見方を変えると前向きな面が必ずあります。物事の見方
を変えて、新しい視点を持つことをリフレーミングといいます。自分が短所
だと感じていることは、実は長所でもあるのです。

短所	見方を変えてみた例
頑固	自分の意志が強い
落ち着きがない	活発、元気
流されやすい	協調性がある

短所	見方を変えてみた例
優柔不断	慎重、柔軟性がある
飽きっぽい	好奇心旺盛
おせっかい	優しい、気が利く

リフレーミングを使って、自分や友達の良いところをたくさん見つけてください。

2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりですが、寒い時期が続き、体調を崩している人もいま
す。大洋中でもインフルエンザや溶連菌感染症、新型コロナウイルスなどの感染症もみられるので、ま
だまだ油断せず、手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症予防を行いましょう。

3年生にとっては、県立高校受検を控えた大事な時期です。体調を整え、自分の力が十分発揮できる
ようにしましょう。

生活習慣を見直そう



集中したいことは朝に！

夜は家族に話しかけられたり、友だちから
連絡があったりして、勉強に集中できない時
がありませんか？ でも、朝なら誰にも邪魔されず
集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいな
ら、明日から早起きに挑戦してみましょう。



温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の
低下につながります。冷え
にくい体を作る「温活」に
チャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、
筋トレ＆運動習慣で
血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている
首・手首・足首は
しっかり防寒を。



2月5日は笑顔の日



免疫力アップ！

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。



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♪



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から
の蒸発などで体の水分は奪われています。
空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形
で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな
きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、
手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしま
うので敬遠されがち。でも、人間の体に必要
な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが
渴いたと思っていなくても、
こまめに水分補給をするの
がコツ。意識してみてくださいね。



裏面「花粉症対策について」もご覧ください。

花粉症との付き合い方

今年花粉の飛び始める時期は、暖冬の影響で全国的に平年より早まり、1月下旬には関東の一部でスギ花粉が飛び始め、2月には広範囲に広がると予想されています。花粉症の症状がひどい人は、天気予報等で花粉の飛散情報を確認し、花粉症対策を始めましょう。

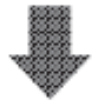
保健室では服薬や継続的な手当を行うことができませんので、目薬や内服薬が必要な場合には持参をお願いします。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいかもしれません。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1〜2週間前には治療を始めましょう



花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみていいですね

