ほけんだより 2月

令和７年２月３日
北区立明桜中学校保健室
校　　長　菊池　修一
明桜中学校　養護教諭

今年度ものこり２ヶ月となりました。寒い日が続いていますが、体調管理はできていますか？太陽が出ている昼の時間が短い冬は、気分が下がりやすいと言われています。日の出ている時間に外へ出て明るい場所でしばらく過ごすことで、気分を少し上げる効果があります。曇りの日でも効果的です。「最近気分が下がりやすいな…」という人はぜひ試してみてください。

毎日の睡眠で免疫力アップ！

中学生の理想の睡眠時間は８～１０時間です。眠っている間、私たちの体は傷ついた細胞を修復したり、記憶を整理したり、体中のメンテナンスをしています。菌やウイルスから体を守る「免疫細胞」のはたらきを整えることも、眠っている間に行われます。睡眠不足では、「免疫細胞」がしっかりはたらかないため風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどにかかりやすくなってしまいます。しっかり眠り、免疫力をアップさせましょう！

花粉や食べもの、ホコリや動物の毛などは、もともと人間にとって害のないものです。しかし人によっては、これらに強く反応し眼のかゆみやくしゃみ、鼻水、皮ふのかゆみなどの症状がでます。原因となるものや反応の強さによっては、呼吸困難や血圧低下などのアナフィラキシーショックと呼ばれる症状が出てしまい命に関わることもあります。

体のかゆみや鼻水・くしゃみなど、アレルギーのような症状が出ているけれど原因が分からない…という人もいると思います。病院で血液検査を受けると、アレルギー症状の原因が分かることがあります。困っている人はぜひお家の人と受診について相談してみましょう。

きみにもできる 食物アレルギー対策！

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。
自分は関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠ アレルギーの子が苦しそうなときは近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

⚠ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも

食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

東京都では１月上旬からスギ花粉が飛び始めています。毎年、スギ・ヒノキ花粉が飛び始めるのは２月中旬頃です。今年は過去４０年のうちで、一番早い花粉の飛び始めだそうです。花粉症がある人は、本格的にアレルギー症状が出る前に受診することをおすすめします。