

ほけんだより

第10号

令和7年2月3日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
保健室 信野 真南

旧暦では2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒い日に重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」、季節が気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあるようです。季節は少しずつ春へと向かっていきます。学年のしめくりが良いものとなるように、心と体の調子を整えましょう。

さて、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も心配ですが、花粉症の季節が到来…。花粉症患者は年々増加傾向にあります。感染症と花粉をばっちり対策して、健やかに2月を過ごしてほしいです！

花粉症 Quiz

こたえられるかな??



Q1 花粉が一番多く飛ぶのはいつ？

ア. 朝だけ イ. 夜だけ ウ. 午前中と夕方の2回



Q2 どんなお天気の日花粉が飛びやすい？

ア. 雨が降ったあとの晴れの日 イ. 風が強い日 ウ. 曇りの日



Q3 花粉症予防に効果的な服装は？

ア. ふわふわしたニット イ. ツルツルしたジャージ ウ. もこもこしたコート



Q4 花粉を落とすときは？

ア. ばさばさとしっかり落とす イ. 静かに優しく落とす



Q5 換気のポイントは？

ア. 空気の通りをよくするため全開で行う イ. カーテンをしたまま換気する



Q6 受診のタイミングは？

ア. 花粉が飛ぶ前や症状が軽いときに行く イ. 症状がしっかり出たら行く



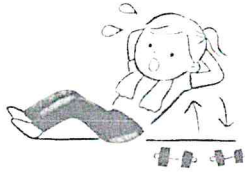
ANSWER

- Q1 → ウ ★ 昼前後と夕方が特に花粉が飛びやすい！下校時など注意ですね。
- Q2 → ア・ウ ★ 晴れて気温が高い日や空気が乾燥している日も注意が必要です。
- Q3 → イ ★ 髪の毛にも花粉が付きやすい！帽子やゴーグル、マスクなども必需品。
- Q4 → イ ★ 外から室内に入るときは、花粉を落とすことを習慣にしよう！
- Q5 → イ ★ レースのカーテンがおすすめ。感染症対策もしながら花粉も予防。
- Q6 → ア ★ 症状が軽いときからお薬を使うことで、症状を抑えられます。

温活 身体も心もぽかぽかに

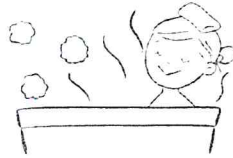
体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。
冷えにくい体をつくる「温活」にチャレンジしましょう！

運動



筋肉には血管が多く
筋力や運動習慣で
血行アップが期待できる

入浴



ぬるめのお湯(37~40℃)
にゆっくりつかり、
体を芯から温めよう

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！

「保健室からのメッセージ」😊

ぴりぴりと寒い日もあれば、あたたかい陽射しの日もあり、体調管理が難しいですね。2年生は移動教室、3年生は受験を控えています。向陽中みんなで感染症予防を行い、実りある2月にしていきましょう。

さて、みなさんは笑顔でいる時間(ほどのくらい)ありますか？笑うと幸せホルモンが分泌され、自然とポジティブなきもちになれます😊 笑顔になる時間を大切にしてくださいね♪

保護者のみなさま

日頃より学校保健活動にご協力をいただき、まことにありがとうございます。

区内でもインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しております。学校でも感染症予防に努めてまいります。ご家庭でも手洗いや毎日の健康観察など、ご配慮いただきますようお願いいたします。

● 花粉症について

ニュースなどでも報じられているように今年は花粉の飛散が早まっているようです。鼻炎やくしゃみ、目のかゆみだけでなく、頭痛や倦怠感などが生じる場合もあります。

また、花粉アレルゲンと食物アレルゲンの交差的な反応により、食物アレルギー症状が出現することがあります。口腔の症状(唇のかゆみ、のどのかゆみなど)が生じやすいですが、まれに全身に症状が出現することがあります。花粉のアレルギーがあるお子様については、食物アレルギー反応についてもご注意ください。