

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.11 保健室

2026・2・16

立春（今年は2/4でした）を過ぎ、暦の上では春なのですが、世間では、インフルエンザ（主にB型）が再び増加傾向にあり（本校でも増加しています）、これまで比較的、気温の暖かな日が続いていたのに、1日中、雪のお天気になったりと、実際はまだまだ“冬”だと感じる日々。

今冬は雨が少なく空気の乾燥も続いているので、引き続き、うがいやこまめな水分補給、換気など感染予防を心掛け、元気に暖かな春の訪れを待ちましょう。



さて、今年度も残り1か月半となりました。保健室に関係していることで、忘れていることはありませんか？ ケガの申請や健診結果、保健室で借り物をした・・・など。心当たりのある人は急いで保健室へ！

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。



これからは花粉症が気になる季節。今年の花粉尘散予想は地域によって差はありますが、去年の猛暑の影響で全国的に例年より多く、スギ花粉の飛散は2月上旬からもう始まっています。

最近、鼻水やくしゃみが止まらない、目がかゆいなどの症状がある人は、アレルギー症状かもしれません。早めの治療は症状の悪化を防ぐだけでなく、他のアレルギーの発症も防いでくれます。

「ん？」と思ったら病院を受診してみましょう。



嘔吐のはなし



最近、吐き気・嘔吐で保健室を来室する生徒が多くみられます。

来室した、生徒の話を聞いてみると、

- ①吐き気や嘔吐の症状を、これまであまり経験したことがない
- ②急に吐き気がしてきた・突然、吐いた
- ③吐き気がしたので、トイレに行こうと思ったが間に合わなかった

と、共通することがありました。

吐き気や嘔吐の原因は、それぞれ違っていたりしますが対処方法は同じです。

＊胃やお腹のあたりが、なんとなくいつもと違う感じがするな

＊昨日、吐き気や嘔吐があったな、咳がひどいな、頭痛がするな など

こんな時は、もしかしたら・・・と気に留めておきましょう。そして、

◎早めにトイレに移動する（洗面所は×→戻したもので排水溝が詰まってしまう）

◎あらかじめ袋を用意しておく など、しておくとお心でできますよ！！



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



秋から冬に向かう季節は日暮れも早く、なんとなく気持ちが沈みやすくなったり、寒暖差が大きいため自律神経にも影響が出やすくなったりします。また、女の子はホルモンバランスの乱れによって不調を感じる人もいます。

そんなときには、自分オリジナルの対処方法で、元気を補充しましょう。

もちろん、生活リズムを崩さないことも大事ですよ！！

◆涙のもとになっているものは次のうちどれ？

- ①汗
- ②血液
- ③だ液



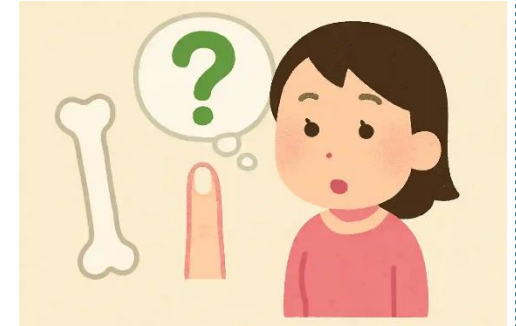
◇「朝食を抜いてはいけない」と言いますが朝食を食べるメリットは何でしょうか？



- ①朝はカロリーを多く摂取できる
- ②体を起こす
- ③おいしいから

○骨と爪は同じカルシウムでできている？

- ①○
- ②×



【知っていますか？】

健康にまつわるおもしろ豆知識クイズ

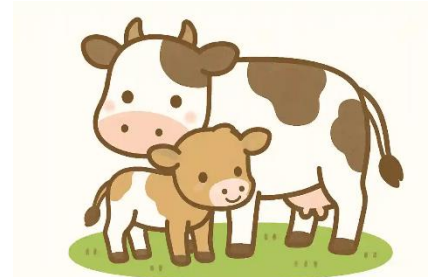
☆免疫力をあげるのに効果的なのはどれでしょうか？



- ①高カロリーな食事
- ②大きな声で笑う
- ③水風呂に入る

★ふくらはぎは「第二の○○」何と呼ばれている？

- ①心臓
- ②腎臓
- ③肺



●朝と夜、身長に違いはある？



- ①朝の方が身長が高い
- ②朝と夜で身長に違いはない
- ③朝と夜どちらも身長は変わらないが、昼間の方が高くなる

《回答》◆②涙は涙腺という場所で血液を元にして作られています。涙が赤くないのは、赤色の元であるヘモグロビンが除去されているためです。

◇②夜の断食からの回復として体に必要なエネルギーを与え、体温を上昇させて体や脳を目覚めさせてくれます。

○②骨はカルシウムが豊富なミネラルを多く含んでおり、体を支える硬い組織です。一方、爪は主にケラチンというたんばく質でできていて、カルシウムはそれほど多く含まれていません。

●①人の身長は、椎間板の水分量によって変動します。夜、横になっている間は、椎間板が圧迫されずに水分を吸収しやすいため、朝、起きた時に最も身長が高くなります。日中、活動することによって重力の影響で椎間板が圧迫されるため、水分量がわずかに減って、夜は身長が少し縮むと言われています。

★①ふくらはぎは筋肉が収縮することで静脈血を上へと押し上げる役割を果たすため、このように呼ばれています。この働きにより全身の血流が促進されています。

☆②笑うと楽しくて気持ちよくなりますよね。通称「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが笑うことで分泌されます。このセロトニンが細胞を活性化して免疫力を上げてくれるのです。微笑むだけでも効果◎！