



令和8年2月2日  
新座市立第二中学校  
保健室

気温が低く、乾燥した日が続いています。体調管理はできていますか。二中では1月にインフルエンザが流行し、学級閉鎖となったクラスも複数ありました。今後も、インフルエンザだけではなく胃腸炎などの感染症も流行が見込まれます。学校でも家庭でも、油断せずに感染症の対策を続けましょう。



## 2月の保健目標

### 生活習慣を見直そう



**生活習慣病**とは、食事、運動、休養、睡眠など日常の生活習慣が要因となって起こる病気のことです。例えば心臓病や脳血管疾患、歯周病などがあります。

生活習慣病は、適切な生活習慣を送ることで予防することができる病気です。大人になってから気をつけければ大丈夫だと思いかもしませんが、運動不足や食事の偏り、睡眠不足などの不適切な生活行動を若い年代から続けていると、生活習慣病のリスクが高まります。中学生の皆さんも、早い段階から生活習慣に気をつけて過ごすことが大切です。



## 健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。



## 春の花粉に要注意



まだ寒い日が多いですが、もうすぐ春の花粉が飛散する季節です。日本気象協会の予測によると、今年の関東地方では2月初旬からスギ花粉が飛散し、2月中旬から3月下旬にかけてピークが訪れると言われています。暖かい日が増えてくるのは嬉しいですが、花粉症の人は注意が必要です。

熱がなく、くしゃみや鼻水、目のかゆみや充血などの症状が出ているときは、花粉症かもしれません。

症状が酷い場合は、医療機関を受診して目薬や飲み薬などを使った適切な治療を受けることも効果的です。保護者の方とも相談しましょう。

また、花粉症の症状を防ぐためには以下のような工夫も効果的です。

### ま め に ぼ う ぎ ょ で 花粉症を防ごう

#### ま マスク

吸い込む花粉の量を減らせます。鼻と口を覆い、隙間をつくらないようにします。

#### ぼ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につくのを防ぎます。長い髪の毛はまとめ、帽子の中に入れます。



#### め 眼鏡

花粉症用の眼鏡やゴーグルを着用して、花粉が目に入るのを防ぎます。

#### う 上着

花粉がつきにくい、表面がつるつるしているナイロン素材の上着を身につけます。

©少年写真新聞社2025



花粉症のシーズンが始まろうとしていますが、インフルエンザなどの感染症もまだまだ流行中です。二中では昨年11月～12月頃にはインフルエンザA型の流行が見られましたが、最近はB型に感染する人が増えています。A型とB型それぞれに感染してしまう人もいますので、1度感染したからと言って油断はできません。学校や家庭で感染が広まらないように、感染症対策を続けましょう。

2月の下旬には3年生の公立入試も控えています。

万全な体調で、持っている力を出し切れるように保健室からも応援しています。



### 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。