

# ほけんだより

明戸中学校  
ほけんしつ  
**2月号**  
令和3年2月16日

**2月の保健目標：心の健康について考え、理解しよう！**

少しずつ温かくなり「もうすぐ春かな」と感じる頃、2月の別名に梅見月(うめみづき)があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



## アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「**アレルギーの日**」です。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して敏感に働き、様々な症状が出てしまうことです。花粉症や食物アレルギー、薬品アレルギー等があり、症状が重い場合には命に関わることもあります。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。何か触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

## アレルギーと感染症の違いをチェックしよう！

「くしゃみと鼻水が・・・」アレルギーの中でも花粉症は、かぜや現在流行している新型コロナウイルスと似たような症状が出ることがあります。

	アレルギー	感染症	
	花粉症	かぜ	新型コロナウイルス
鼻の症状	くしゃみが続く。鼻水は透明でサラッとしている。鼻づまりが多い。	くしゃみ、鼻づまりはよくある。鼻水は粘りがあって黄色。	くしゃみは時々。鼻水は少量でサラッとしている。鼻づまりがある。
目の症状	かゆみあり、涙目	ほとんど症状は出ない	ほとんど症状は出ない
発熱	37℃前後の微熱	37～38℃くらい	37.5℃以上
咳・のどの症状	ほとんど出ない	出るとのどの不快感・痛み	空咳、症状が激しい
嗅覚・味覚障害	鼻づまりにより出る	ほとんどない	鼻づまりがなくても出る
期間	数か月	長くて1週間程度	2週間以上 ※だんだん症状が重くなる
その他	軽い倦怠感	頭痛、だるさ	頭痛、ひどい倦怠感

どちらも、負けない体を作るポイントは同じ。『早寝早起きによる休養・バランスの良い食事・適度な運動』を心がけることで、予防や症状を軽くすることができます。

## 一中島先生による歯科講話

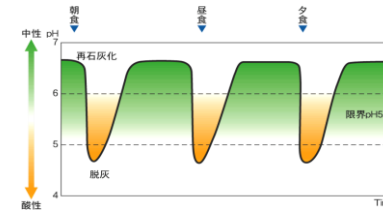
2月4日の6校時に、学校歯科医の中島先生より2年生を対象に、「歯とお口の健康を守るために知っておくべきこと」と題した歯科講話を行っていただきました。

歯・口のはたらきや、むし歯のできる仕組み、歯や歯肉の構造など、クイズ形式で教えていただきました。

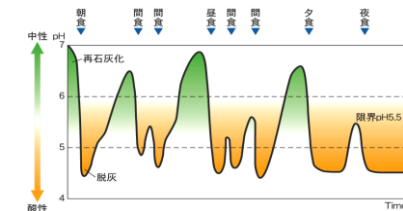
唾液には、細菌や糖分が出す酸によって溶けた歯を修復するはたらきがあるそうです。間食が多いと、口の中が「酸性」に傾き、歯が溶けている時間が多くなるので、むし歯がでやすくなってしまいます。飲み物では、炭酸飲料だけではなくスポーツドリンクも酸性度が高いそうです。ケーキやプリンに含まれる砂糖の量についてもお話しいただき、その量の多さにも驚きました。規則正しい食生活と、食事だけではなく間食した後にも必ず歯をみがくこと、できない時でも口をゆすぐことが大切だということが分かりました。

※資料は中島先生の講話資料より一部抜粋。

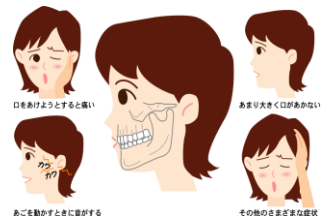
### 《1日3食間食なし》



### 《間食あり》



また、顎関節症についての症状や、予防するために気をつけることも教えていただきました。頬杖(ほおづけ)をよくついている人、うつぶせ寝の人・・・など、様々な原因があるそうです。普段の生活に気をつけましょう！また、痛みなどがある人は歯医者さんに相談してみましょう。



## 先輩の体験談 / 試験当日は / こんなことに気をつけて



朝たくさん食べたら試験中におなか痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化の良いものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

- 脳の栄養になるのは『糖質』  
消化されて糖質に変わるごはんやパンがベスト。
- 糖質をエネルギーに変えるのは『B1』  
多く含まれる納豆・ハム・のり・焼魚が Good。  
※その日だけ特別なことをすると調子が狂うこともあります。今からベストな朝食を！

いよいよ公立高校の学力検査が行われます。今までの頑張りを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理！当日あわてることないようにしましょう。

前日遅くまで勉強。朝起きたら時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て余裕を持って出発を。

- 早寝早起きのサイクルは整えよう  
学力検査は朝から始まります。集中して受けられるよう、遅くとも1週間前から朝しっかり目覚めるサイクルを作りましょう。

