

# 保健だより

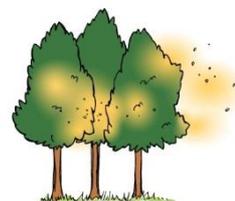


令和8年2月10日（火） 小平市立小平第二中学校 保健室

2月4日は立春でした。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では“春”です。これからは、しだいに春に向かって暖かい気温や天気になっていきます。立春を過ぎ、最初に吹く南風は「春一番」と呼ばれます。そんな暖かい風が舞う、春の陽気が待ち遠しいですね。

2月に入ってから、インフルエンザB型での欠席者が増えています。全国的にも流行していますので、しっかりと予防しましょう！手洗い・うがいや換気ももちろん大切ですが、健康管理の基本は健康的な生活（食事・睡眠・運動、気候に合った服装等々）です。自分の生活を振り返ってみてくださいね。

## そろそろ花粉の季節がやってきます！



今年の花粉の飛散予測が発表されました。（東京都福祉保健局HPより）  
飛散開始は2月13日頃とされ、例年並みになる見込みです。

飛散量について、昨年の夏は日照時間がかかなり多かったことから、今年は特にスギ花粉の飛散量は多くなる予想がでており、過去10年の平均の1.3倍になると見込まれています。

花粉症の症状がひどいと、勉強やスポーツ、何をするにもつらくてなかなか集中できません。

症状が出る前に医療機関を受診し、薬を飲むと症状が緩和すると言われています。

毎年花粉症で悩んでいる人は、今の時期から予防対策に取り組みましょう。



### げんかんざいようほう 『減感作療法』を知っていますか？

現在、花粉症の治療の主流は“対症療法”です。対症療法とは、「出現している症状を軽減させる」ことを目的とします。これに対し、そもそも花粉症が起こる原因にアプローチすることにより「根本的に治そう」というのが根治療法です。根治療法の代表的なものが「減感作療法」です。

減感作療法の治療とは、花粉症の原因となる花粉の抽出液を、徐々に濃度を上げながら繰り返し投与することにより、身体を花粉に慣らす治療法です。（花粉に対する過敏性を減少させる目的）

減感作療法は、皮下注射以外に、2014年10月より口に含むタイプ（舌下に垂らす）のクスリが認可され、保険適用となっています。注射薬に比べ、痛みや通院といった患者の負担が少ないと言われ、普及が期待されています。

花粉症の症状で困っている人はかかりつけお医者さんに相談してみてくださいね。



## 保健室より

現在保健室業務を担当しております、看護師の八柳宏文です。学校の保健室で男性看護師が担当することは、まだまだ多くないかもしれません。これまで小児科での臨床経験、重症心身児のケア、#8000（小児救急電話相談）トリアージ対応などを行ってきました。保健室ではケガや体調不良だけでなく、安心して過ごせる場所でありたいと考えています。「看護師が身近な存在だと感じてもらえること」を大切にしながら、学校生活を支えていきたいと思っています。短い期間ですが、よろしく願いいたします。

## 脳にいいこと、できていますか？ ～ がんばれ！ 受験生！ ～

毎日の勉強でよく働いているみんなの『脳』。脳は1日約400～500kcalもエネルギーを消費しています。これは、常に全身に血液を送り続けている心臓の2倍以上の消費量です。（1日に体が消費するカロリーは約2000～2500Kcal）そう、脳は食いしん坊なのです。そんな脳の働きを活発にするために大切なポイントとなるのが“食事”と“睡眠”です。

### 食 事

朝起きたときの脳は、約10時間の絶食状態です。  
（自分が夕食を食べてから朝食を食べるまでの時間を考えてみよう。）  
脳は睡眠中も唯一のエネルギー源である『ブドウ糖』を消費し続けています。朝食抜きなんてもってのほかですよ！  
1日3食、きちんと食事をとり、脳にエネルギーを届けよう！

◇ 脳の働きを活性化するもの ◇  
ブドウ糖・・・炭水化物（ご飯、パン、麺類、芋類など）  
ドコサヘキサエン酸・・・青魚（まぐろ、ぶり、さばなど）  
チロシン・レシチン・・・たんぱく質（卵、大豆、チーズなど）  
ビタミンB群、C・・・肉（豚肉）野菜、豆類など



### 睡 眠

徹夜をすれば勉強時間は長くなるから良いというのは大間違いです。脳の疲れをとるには十分な睡眠が必要です。睡眠中の脳はただ休んでいるわけではありません。脳は眠ることで、ストレスの耐性を培ったり、情報を伝達する神経を修復したりしています。  
つまり、脳が疲れていて“SOS”を発しているのに十分に休息をとらないでいると、いくら頑張っても学習効率が上がりません。また、脳の働きは目が覚めてから3時間後に最高となり、5～6時間後までがピークと言われています。決まった時間の中で集中して勉強し、生活にメリハリが付くと良い睡眠につながります。



**みなさんの健闘を祈っています！**

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下における傷病で医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。手続きがまだ済んでいない方、お手元に書類がある方は保健室へお早めに書類をご提出ください。なお、3年生は給付金の給付が卒業後となることもありますので、ご了承ください。また、進学後にも継続して手続きが必要となる場合にはお知らせください。

**学校管理下**・・・授業中、休み時間、登下校中、  
部活動中（土日・長期休業中も含む）  
学校行事（宿泊行事も含む）

