



令和7年2月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

2月の下旬を迎え、今年度もあと少しとなりました。3月に入るとあっという間に卒業式、修了式を迎えます。2月は、新年度に向けて準備をする大切な1ヶ月。こころも体も整えて、学校生活を送りましょう。



歯科検診後の受診率について

1学期の歯科検診後、所見のあった人には健康診断結果のお知らせを配付しています。医療機関受診後に「受診報告書」の提出を依頼しているところですが、2学期の段階で提出率が低い状態でした。そこで、12～1月にかけて受診報告書が未提出のご家庭に対して、歯科検診結果のお知らせの再配付（オレンジ色の紙）を行いました。すでに受診している場合や経過観察中の場合は、保護者の方のサインでも構いません。ご協力をお願いいたします。

	昨年度受診率	今年度受診率
歯科	41.6%	55.3%

*昨年度より、
13.7%アップしました

再配付を行い、多数の提出をいただきました。その結果、昨年度に比べて向上しましたが、まだまだ、低い状況です。引き続き、未受診の場合は早めの受診をお願いします。

花粉症の季節到来！！

2月に入り、少し暖かい日がでてきました。この季節に始まるのが、花粉症です。関東でもすでに飛散が開始しているそうです。2025年の花粉飛散量は、広い範囲で例年より多くなる予測だそうです。花粉症予防で最も大事な、「花粉をなるべく吸いこまないようにする」対策を心がけましょう。飲み物でも対策が期待できるようです。

飲み物で花粉症対策！

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

**おすすめの花
粉症に
飲み物**

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

がんについて考える

日本人の死因の第1位はがんです。3割近くの方ががんで亡くなっています。そして、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんになると推計されています。

おおぐろ中では、12月に国立がん研究センター東病院医師 細野 亜古 先生をお招きし、2年生対象のがん教育講座を開催しました。

がんってなに？

私たちの体はたくさんの細胞でできていて、毎日、細胞分裂を繰り返しています。その際に変異し、悪性化したものが、がんです。

がんの原因

わかっている原因は、「ウイルス、細菌」「生活習慣」「遺伝的要因」の3つです。がんの中には、原因がわかっていないものもあります。

予防するには

生活習慣に気をつけること、がん検診を受けて、早期発見、早期治療につなげることが大切です。早期発見することで、約95%の人が治っています。

みなさんのおうちの方のなかには、仕事が忙しくて検診を受けていない方もいるかもしれません。みなさんの大切な家族を守るためにも、がん検診を勧めましょう。

がんは「向き合う病気」

がんは、命にかかわる病気ですが、現在では早期に発見し、適切に治療をすれば、治らない病気ではなくなってきました。「がんは怖い病気」と目を背けるのではなく、自分には何ができるのか、しっかりと向き合っていくことが大切だと思います。みなさんには、がんについて正しく理解し、命を大切にしてほしいと願っています。

感染症・体調不良増えています！

気温や湿度が低く、感染症が流行しやすい季節が続いています。おおぐろの森中では、急激な増加はないものの、インフルエンザや新型コロナウイルスに罹患する人が増えています。近隣の小中学校では、学級閉鎖が行われているところもあります。引き続き、換気・加湿・手洗いをしっかりと行い、学校全体をあげて、感染症対策を行っていきましょう。

また、2月から保健委員会では、給食前の手洗い放送を実施しています。手洗いソングにあわせて、みんなでしっかりと手を洗いましょう！

加湿器・換気活動への協力もよろしくお願いします。



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまいます。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す

