

# ほけんだより 2月

令和7年2月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 森田 剛  
養護教諭 柄澤 美紅

2月2日は節分、2月3日は立春でした。立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。  
2月は進級や進学など、将来のことに目が向く時期でもあります。健康管理に気を付けて、新しい一歩への準備を始めましょう。

## アレルギーについて知っていますか？

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、身体を守る免疫機能によって、全身または体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外にも過剰な反応を示し、身体に様々なアレルギー症状が現れるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってからアレルギーになる場合もあります。現在アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



### 様々なアレルギーの原因

- ・花粉
- ・ハウスダスト（ホコリ、動物の毛、ダニなど）
- ・食べ物（特にエビ、カニ、クルミ、小麦、そば、卵、乳、落花生は発症が多く、重症化しやすい）



## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

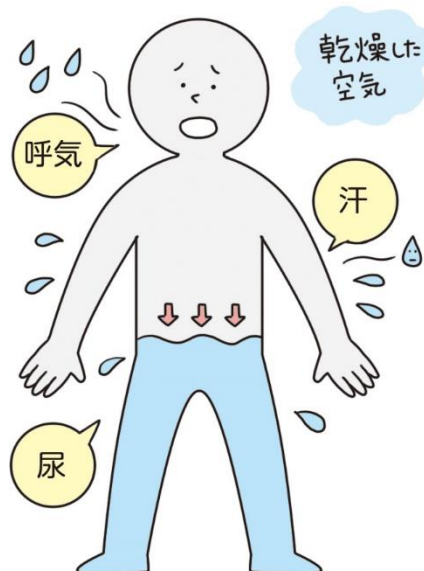
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 冬も「脱水」に気を付けよう



「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるもの、というイメージがありますね。しかし、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。身体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出て行きます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに身体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、身体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、身体の外へと出て行く水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起こりやすくなるのです。

体育や部活動中に体調不良で来室した生徒の中でも、運動後に水分をとったか聞くと、そういえば何も飲んでいない、、、という生徒が時々見られます。喉の渇きを感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。



また、感染性胃腸炎など、胃腸の調子が悪いときには特に注意が必要です。吐いたり下痢をしたりして、胃腸が弱ると、身体の中から急速に水分が失われます。病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるように心掛けましょう。

## そのダイエットは必要？

「やせているほうがカッコいい」と思っていないですか？ でも、やせる必要がないのに、偏った食生活をしたり、極端なダイエットを繰り返したりする人が多いことが心配されています。

栄養が偏って鉄分が不足すると、貧血になり、だるくて疲れやすくなります。また、自分自身の体の発育を妨げる原因となったり、将来、赤ちゃんを出産する場合、赤ちゃんの生活習慣病のリスクを高めたりする恐れもあります。鉄欠乏を防ぐには、鉄分を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べましょう。栄養バランスのいい食事が、毎日の健康と美しさを保つポイントです！



### 学校でのケガで受診・・・

#### 医療費の申請はお済みですか？



学校でのケガで受診した際には、日本スポーツ振興センターの災害給付金制度を利用することができます。学校の活動中にケガをしたけれど書類を受け取っていない、書類を受け取ったけれど提出していない、という人は、担任の先生または保健室まで声をかけてください。支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間です。

また、給付金制度を使用する際は、子ども医療費を使用せずにお支払いください。子ども医療費を使用した際には、書類に記入欄がありますので該当箇所の記入をお願いします。