

# 保健だより2月号



令和8年2月19日 文花中学校保健室

立春を迎えて暦上では春になりましたが、まだしばらく寒さの厳しい日が続きます。気候に合わせて服装を上手に調整しましょう。花粉症の人には辛い季節がやってきます。花粉もかぜも予防を行い、少しでも楽に生活できるといいですね。



## 風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が  
改善しないときは病院へ。



## 花粉症かも

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることが  
あります。



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

### 保健室より

インフルエンザB型が猛威を振るっています。文花中学校でも2月初旬から中旬にかけて流行が見られました。B型は発熱や倦怠感に加え、お腹の症状が強くなる場合もあります。また、喉の痛みのみで発熱しないケースもあります。無理をせず、引き続き感染予防に努めましょう。

# 学校保健委員会を行いました

2月12日に学校薬剤師の先生、文花児童館、ラーニングラボすみだ、PTA 役員の方々にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

## <文花中学校の生徒の健康課題と対策>

### ①視力の低い生徒が全国平均より多い

→保健だよりや昼の放送での啓発。メディア機器の利用の仕方について保健指導を行う。

### ②教室や学校に足が向かない生徒の居場所や学習機会の確保

→SSR や外部機関(教育センター、フリースクール、児童館等)と連携し、居場所を確保する。

## <生活習慣上の課題>

### メディア機器の利用時間が長い

→アウトメディア(メディア機器から離れる時間を作る)の取り組みを行っていく。

保護者の方や児童館の方からもメディア機器の使用時間や使用時の姿勢について問題視する意見もあがりました。メディア機器は便利な反面、使い方次第では健康を害してしまうということも指導しながら、生徒自身が使い方について考えられる取り組みを行っていく予定です。生徒が健康に過ごせるよう学校、家庭、地域の関係機関が連携していければと思います。

# 起立性調節障害って？

## 朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

## はなまけているとは限らない

### 起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



## 教員も学びました！

先月、唐澤医院 院長の唐澤賢祐先生を講師に迎え、「起立性調節障害」について、教員対象の研修を実施しました。実際に診療にあたられる中で、子ども達の声をたくさん聞いてきた先生から、多くのことを学びました。