

保健だより



令和7年2月13日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

寒さが一段と厳しくなり、冷たい風が身にしみる季節となりました。立春とは名ばかりで、まだまだ冬の寒さが続いています。皆さん元気に過ごせていますか？

まだしばらくはインフルエンザや感染症が流行しやすい時期が続きます。しっかり手洗い・うがいをして、十分な栄養と睡眠をとりながら、寒さに負けない体づくりをしましょう。また、気候に合わせて服装を上

手に調節しながら、寒い冬を乗り切りましょう！



《2月の保健目標》

・風邪や花粉症に気をつけよう

寒さ対策してますか？

「冷えは万病のもと」という言葉があるように、体の“冷え”は大きな病気のもととなる可能性があります。自分の生活にあった寒さ対策を見つけて感染症や病気から体を守るようにしましょう！すぐにできる温める方法を紹介します。

① “三つの首” を温めよう！

首・手首・足首は血管が近くの皮膚にあり、冷えやすい部分です。ここを温めることで体全体がポカポカします。(マフラーやネックウォーマー、手袋やレッグウォーマー、ハイソックス等)

② 体の内側から温めよう！

温かい食べ物や飲み物で体の中からポカポカに。

(生姜入りのスープや温かい飲み物で体温UP。特に根菜類は体を温める効果があります。)

③ 軽い運動をしよう！

寒いからと言ってじっとしていると、血行が悪くなり冷えやすくなります。ストレッチやランニング等体を動かす習慣をつくり、血流を促進しましょう。



飲み物で花粉症対策！？

花粉症の人にはつらい季節がやってきます。くしゃみや鼻水、目のかゆみなど辛い症状が多いですが、毎日の飲み物を意識することで花粉症の症状を緩和する可能性があります。

★おすすめの飲み物

○お茶

緑茶に含まれるカテキンにはアレルギー反応や症状の抑制効果があるとされています。

○コーヒー

コーヒーに含まれるポリフェノールには抗アレルギー作用があります。飲み過ぎには注意しましょう。

○ルイボスティ

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える効果があります。カフェインが入っていないため夜に飲んでも睡眠に影響しません。

○乳酸菌飲料

乳酸菌が腸内環境を整えることで、免疫機能が正常に働くようにサポートします。花粉の飛散が始まる4週間ほど前から飲むとアレルギー症状改善効果に期待できます。

❖学校医の先生方より❖ (前号に引き続き、学校医・学校薬剤師の方々からいただいたお言葉を掲載します)

🦷【歯科:三村 博先生】

●飲料水による虫歯に注意!

最近の夏の暑さは尋常ではありません。熱中症予防のためにお子さん達は部活の際に、スポーツドリンクを飲みながら練習することを推奨されているようですが、虫歯の成因論からするとスポーツドリンクが口の中に常に存在することは虫歯のリスクが著しく上がります。

虫歯は口の中に住み着いた虫歯菌が、食べかす(特に糖分)を代謝して酸を出すことでリン酸とカルシウムの結晶である菌を溶かす病気です。口の中が酸性になると、醤油や味噌汁程度の酸性度で歯は溶け始めます。「アルカリイオン飲料」と謳っていますが、スポーツドリンクに含まれる糖分は虫歯を活性化しますから、虫歯菌の出す酸で口の中はさらに酸性に傾きます。スポーツドリンクを飲みながら練習すると、いつも口の中が酸性になった状態を維持しますので歯の唇側や頬側から初期むし歯になっていきます。

熱中症にならないためにやむを得ず摂取する場合には頻りに飲むのではなく時間を空けて飲むようにしましょう。また飲む際にはストローを使用するようにしたほうが良いでしょう。またスポーツドリンク摂取後に水を飲むことも効果的です。

🍯【学校薬剤師:小峰 和美先生】

これから、迎える風邪のシーズンに備えて薬についてお話しさせていただきます。薬には、必ず用法容量が記載されています。また、子ども、大人、体重等において容量が異なります。最近、問題になっているアレルギーをお持ちの方は、いろいろなアレルギーがありますので、そのアレルギーを起こさない薬があります。

友達に熱が出たので、「私の薬あげる」、「よく効くよ」とか、お腹が痛いので「誰か痛み止めくれない?」など、考えられない会話がありました。ドクターは、問診をし、診断をして薬を処方します。人それぞれ性別、体重、特にアレルギーのある方には処方に十分注意が必要です。決して自己判断しないでください。また、民間薬でも、必ず使用説明書がありますので熟読して使用していただきたい。アトピー性皮膚炎をお持ちの方は、ホルモン剤が、含まれている軟膏剤やクリーム剤があります。塗布剤については、強弱がありますので、安易に考えないでください。薬局と名のつくところには薬剤師がいますので、ご相談をお願いします。

これから迎える風邪シーズンに備えて、まずは健康な身体を維持して快眠・快食・快便・ストレスを抱えない事を心がけてください。

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。