



保健だより

2025年度 No.11 徳島県立城南高等学校

2月4日は立春。二十四節気において、春の始まりとされる日です。まだまだ寒い日は続いていますが、日もだんだんと長くなり、温かい春はすぐそこまで来ています。寒いとつい外出を避けがちですが、しっかりと体を動かして、体の芯から温めるようにしましょう！



花粉症対策
を始めよう

最近「あれ、なんだか目がかゆいな」と思うことはありませんか。そろそろ花粉症の時期がやってきます。

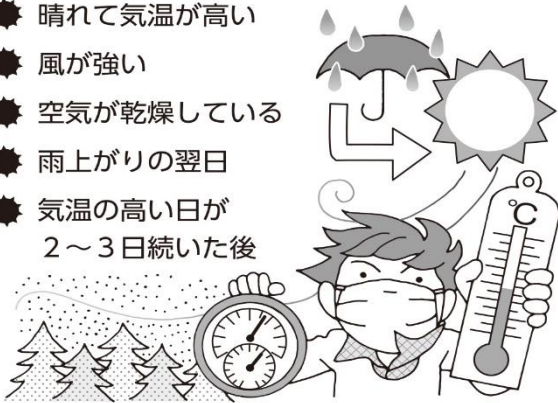
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



口腔アレルギー症候群と花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の持つ成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など



きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

⚠ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

生活習慣病 大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう



手を洗って
換気して
早くねよう！



2015年 保健委員作成

いつも心を持ってあこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

気持ちいいと
思うことなら
なんでもOK！

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。



手軽に運動しましょう

寒い季節は特に運動不足だと感じている人もいるかもしれません。

- ・エクササイズやストレッチ
- ・散歩
- ・歩いて買い物に行く
- ・家事を手伝う など

運動しすぎも注意！
怪我や痛みがあるときは早めに病院を受診しましょう！！



日常生活に取り入れやすいものを試してみたいかがでしょうか。

また、体育の授業では持久走も頑張っていますね。
当日の体調を気にしながら十分にウォーミングアップし、万全の状態
で臨みましょう。

適正体重を維持しましょう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]}$$

BMIが25を超えると「肥満」、18.5未満では「やせ」とされています。

太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。太りすぎの改善には食事や運動に気を付けることが必要です。逆に痩せすぎると体力が落ちて体調を崩す心配もありますので注意が必要です。

歯を大切にしましょう

生活習慣病の中には、歯・口に関わる病気がありますが、代表的なものがむし歯や歯周病です。

冬は虫歯ができやすく、進行しやすいと言われています。寒さや水が冷たいことで、歯磨きがおっくうになるの
かもしれませんね。歯周病は、歯垢（プラーク）が長く滞留することで、歯を支える組織が壊れていく病気です。

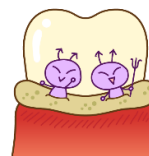
歯周病を予防しましょう！

〇はみがきの際は歯と歯肉の境目を重点的に磨きましょう。

〇歯科の定期健診を受けましょう。

歯科医院では、はみがきでは取り除けない歯垢や歯石を除去してもらうことができます。

つるつるスッカリ、口臭を防ぐ効果もありますよ



歯は一生ものです！8020※を目指しましょう！

※8020：「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられることから。