

# ほけんだよい



令和 7 年 2 月 5 日  
市川市立妙典中学校  
保健室

2月3日は立春です。暦の上では立春は春の始まりとされていますが、まだまだ乾燥した寒い日が続いています。学校では、新型コロナウイルス感染症等で体調を崩してお休みしている人もいます。体調があまり良くないと感じたら、自宅でしっかりと休養をとり、ひどくなる前に回復に努めましょう。それでも発熱、頭痛、のどの痛み、鼻水鼻詰まり等の症状が出てきたら早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

学年末試験や3年生の高校入試に向けて、より一層規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

## 2月の保健目標「姿勢を正しくしよう」



2月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。各クラスの保健委員から呼びかけがあると思いますが、机いすの日常点検を行い、「理想的な学習姿勢のチェックポイント」を確認してみましょう。

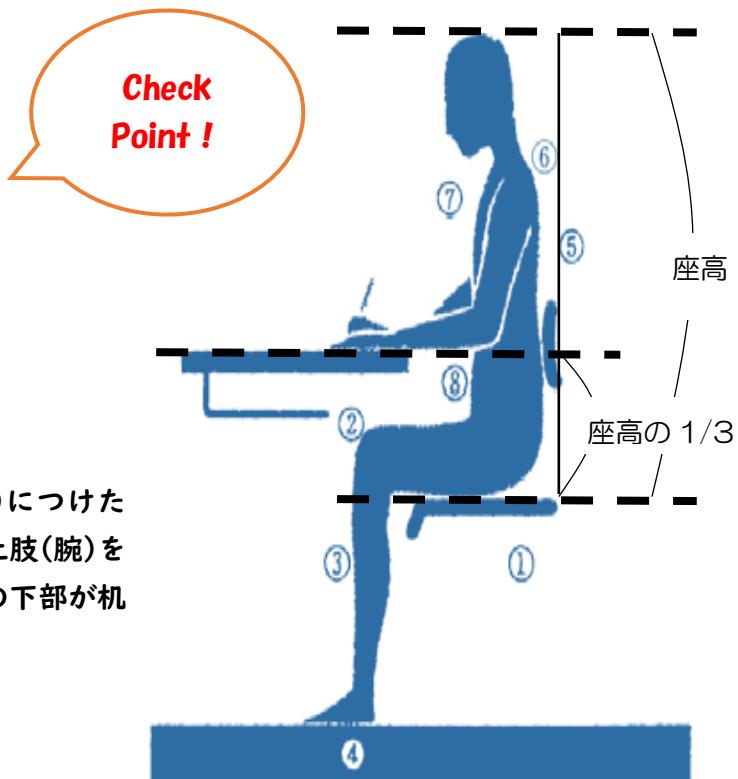
みなさんは「理想的な学習姿勢」(図参照)で授業を受けていますか?「理想的な学習姿勢」は、視力低下の防止や、集中力のアップ、成績アップにもつながります。

毎年、健康診断で脊柱側わん症の人が見られます。側わん症の原因は特定されていませんが、普段の姿勢が影響していないとは言えません。日ごろから正しい姿勢を意識して過ごしましょう。

理想的な学習姿勢ができない場合は、机やいすの高さがあつていい可能性があります。中学生は身長が伸びる時期です。自分自身の成長に合わせて、机やいすの高さを調整するようにしましょう。調整が必要な場合は、必ず担任の先生の指示に従ってください。保健委員も協力します。

### ☆理想的な学習姿勢☆

- ① いすに深く座る。
- ② 膝関節を直角に曲げる。
- ③ 下肢をまっすぐに伸ばす。
- ④ 足の裏が床につく。
- ⑤ 背筋を伸ばす。
- ⑥ 肩の力を抜く。
- ⑦ 下あごを軽くひく。
- ⑧ 上肢(腕)を自然に体側(体の横)につけた状態で、前腕を直角に曲げる。上肢(腕)をごくわずか前に出した時、上腕の下部が机面の高さとほぼ同じになる。



# それ、花粉症かも…



最近、風邪をひいているわけでもないのに、帰宅してから鼻がぐずぐずする、なんとなく頭がぼーっとする、涙が出るなどの症状がある人はいませんか？その人は花粉症かもしれません。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起きるアレルギー反応です。花粉症の原因となる花粉は、一年間を通して飛散していますが、2月～4月がピークと言われています。

花粉症の症状は、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどです。症状が重いと、皮膚のかゆみや頭痛、倦怠感、寝つきにくいといった症状が出てくることもあります。

花粉症を予防するために、めがねやマスクを着用することが有効です。外から帰ったら玄関で花粉をはらい落とし、洗顔とうがいで花粉を洗い流しましょう。また、毎年花粉症の症状に悩まされている人は、早めに病院で相談してみましょう。適切な治療で症状が和らぎ、過ごしやすくなります。



## 十分な睡眠をとりましょう

睡眠はからだや心の健康を保つために重要な役割を担っています。睡眠不足は免疫力を下げ感染症にもかかりやすくなります。早寝早起きをして、午前中、学習に集中できる環境を整えましょう。

人によって必要な睡眠時間は異なります。朝すっきりと目覚めることができない、疲れがとれていない場合は、睡眠時間が足りていません。自分に合った睡眠時間をみつけて、心身ともに健康に過ごしましょう。

## メディアコントロールチャレンジ

☆ 実施期間：2月25日(火)～28日(金) ☆

第2回メディアコントロール週間を設けてメディアコントロールチャレンジを実施することになりました。(対象1,2年生)

今回は、前回よりも高い目標をもち、実施できること良いと思います。ご協力をよろしくお願ひします。



花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

**●花粉の飛散が多いのはこんな時！**

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい

**●衣服で花粉との接触を減らす**

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

**●帰宅したらすること**

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！



子どもにも  
増加中！**眼精疲労**による心

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違います。このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。