

2月 保健だよ！

伊奈中学校
保健室 No. 10
2024/2/2

2月の別の言い方を知っていますか？「如月」が浮かんだ人が多いのではないのでしょうか？実はその他にも「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があり、いずれも春が近づいてきたことを表しています。

これからだんだんと暖かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが“花粉”です。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、花粉を「付けない」「持ち込まない」工夫が大切です。



誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの中でも近年大きな問題となっているのが食物アレルギーです。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起し、生命にかかわる事例も後を絶ちません。「食物アレルギーって幼い子どもに多いのでは」と思い、

あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、特に中学生の皆さんにも知っておいてほしいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、皆さんと同じくらいの年代や大人でも起こります。



もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診をしましょう。それまで大丈夫だった食べ物でも起こることがあります。

◆◆◆ 身体にも福：大豆のチカラ ◆◆◆

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとする様々な『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ★疲労を回復する
- ★身体（筋肉など）を作る
- ★生活習慣病を予防する
- ★骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも『福は内』を続けてください。



寒さに負けず

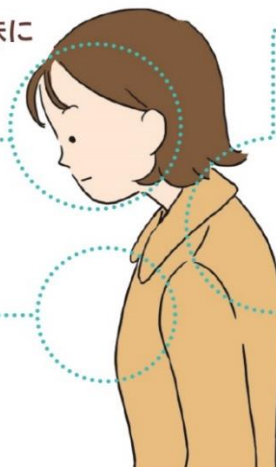
正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

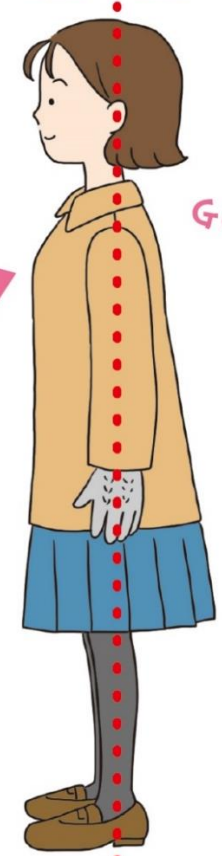
☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。

～学校保健委員会を行いました！～

1月11日（木）に、学校歯科医の宮田先生、PTA 役員の方に参加していただき、学校保健委員会を行いました。健康診断や体力テストの結果、避難訓練の様子などを振り返りながら、校内の保健・安全に関する内容を話し合いました。一部を紹介します。

○むし歯の治療率の向上（昨年度 33.9% → 今年度 12月25日現在 43.7%）

○体力テストの結果、男子よりも女子の方が数値が高かった。また、全学年の傾向としてボール投げと握力の数値が低く課題が見られる。

○小中合同引き渡し訓練を4年ぶりに実施することができたが、引き渡しではなくそのまま自分で下校する生徒も多く課題が残った。



詳細は本校のHPに載っています。こちらからどうぞ。