

# 保健だより ~2月号~

令和8年2月4日  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりに対して体の免疫が働きすぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院へ受診して相談しましょう。

## 花粉症対策を始めよう



### 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**

### 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。



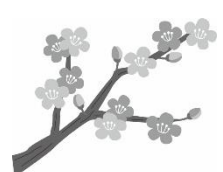
## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足  
栄養不足  
運動不足  
ストレス  
など...



毎日の心がけて  
花粉の季節を上手に  
乗り切りましょう。



練馬区小中学校では、  
インフルエンザB型に  
よる学級閉鎖が増えて  
います。



## 風邪 インフルエンザ 流行中!



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

## 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  
始めましょう



3年生、もう少しです。  
自分の力を発揮して  
頑張ってください！



試験中

頭が真っ白に  
なってしまったときは



深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。  
酸素を脳にいきわたらせるためにも、  
ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断  
するのも、心を落ち着ける手助けにな  
ることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用  
紙の端にその気持ちを書き出すとすっ  
きりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。  
がんばれ受験生!