

# 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



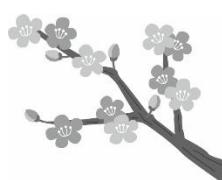
### 風邪ひきさんに 3STEP

- 
- 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 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

## 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。

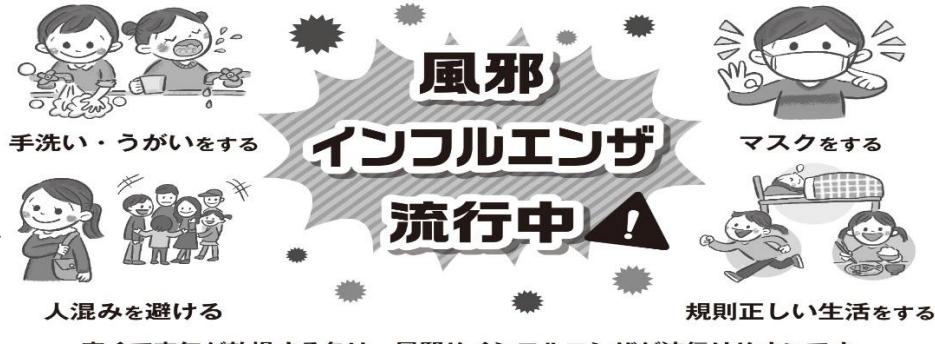
睡眠不足  
栄養不足  
運動不足  
ストレス  
など…



毎日のかげで  
花粉の季節を上手に  
乗り切ります。



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。



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りやすいです。  
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、今は発症していない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



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 豆更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！