

# ほけんだより 2月号



今年の節分は2月3日、  
恵方は南南東です♪

令和 8年 2月 1日発行  
船橋市立前原中学校 保健室

「三寒四温（さんかんしおん）」という言葉の通り、寒い日と暖かい日が交互に訪れる季節となりました。気温の寒暖差が激しいこの時期は、自律神経が乱れやすく、免疫力も下がりがちです。寒さで縮こまった体をストレッチでほぐしたり、湯船にゆっくり浸かったりして、体を芯から温めることを意識しましょう。春はもうすぐそこまで来ています。心も体も整えて、新たな季節を迎える準備をしたいですね。



春が近づき、あたたかくなっていくのはうれしいですが花粉の飛散が始まる時期になりました。「自分はまだ大丈夫」と思っている、ある日突然発症するのが花粉症の怖いところ。鼻がつまって勉強に集中できなかったり、薬の副作用で眠くなったりするのはつらい…本格的なピークを迎える前に、正しい知識と対策でガードしましょう！

## 学校生活管理指導表の提出のお願い



食物アレルギーのある1・2年生の保護者のみなさまへ、12月18日付で「学校生活管理指導表について」を配付いたしました。船橋市では、食物アレルギーのある生徒は年1回の受診と学校生活管理指導表の更新をお願いしております。（給食対応あり・なしにかかわらず）

①学校生活管理指導表②「学校生活管理指導表について」の下部分を記入・切り取ったもの の2点を**3月13日（金）まで**に担任まで提出をお願いいたします。

また、脊柱側弯症や心臓疾患、腎疾患で管理中の生徒につきましても、受診が済みましたら学校生活管理指導表の提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

## 受診勧告をもらった人は、早めに受診しよう！

秋に歯科健康相談を実施し、結果を配付しました。虫歯がある、歯肉（はぐき）に炎症があるなどの受診勧告をもらった人でまだ受診できていない人は、春休みは予約がとりにくいこともあるので早めに受診することをおすすめします。

### 治療せずに放置するとどうなるの??

- 虫歯**を放置すると…**自然に治ることはありません**。放置するとどんどん進行し、やがて神経まで達して激しい痛みを伴います。治療期間も長引いてしまいます。
- 歯肉炎**を放置すると…歯垢（プラーク）が原因で歯ぐきが腫れている状態です。放っておくと、歯を支える骨が溶ける「歯周病」へと進行し、**将来歯を失う原因**になります。受診して正しいブラッシングを学ぶことをおすすめします。



### 花粉症の主な症状

- くしゃみ ●透明な鼻水 ●目のかゆみ・充血 ●喉のイガイガ
- 皮膚のかゆみ ●集中力低下・だるさ

### 花粉が多い日はこんな日

- 晴れて気温が高い日 ●空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日（雨の日に飛べなかった花粉が、次の日にまとめて飛ぶため）

### どうやって対策すればいい？

- マスクをする ●手洗い・うがい・洗顔
- つるつる素材の服を着る ●帰ってきたら玄関で花粉を払い落とす
- コンタクトの人はワンデーを使う、花粉が付きにくいレンズを使う
- 症状がひどい場合は無理せず耳鼻科・眼科へ相談しよう！

ちなみに…  
季節によって飛んでいる花粉の種類は違います。  
今の時期は僕、  
スギが飛ばしているよ！

