

# ほけんだより 2月号

令和7年2月3日(月)  
ほけんだより  
北島中学校 保健室

2月には、「立春」があります。立春は二十四節季の1つで、春の始まりを意味します。この時季に、「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥(はるつげどり)」とも呼ばれます。春の訪れを感じますが、まだまだ寒いですね。体調を崩さないように気をつけてください。

## インフルエンザに注意

全国でインフルエンザが流行しています。徳島県でも、12月の中旬頃からインフルエンザの感染者数が徐々に増加し、1月の第2週には、過去最多の感染者数を記録しました。突然38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、寒気などの症状があったら、インフルエンザの疑いがあります。体調が悪い場合は、早めに休養を取り、病院受診をお願いします。また、予防するために、手洗いうがい、咳エチケット、換気をしましょう。

## カテキンの効果

カテキンは、主にお茶に含まれるポリフェノールの一種で、苦みや渋みの成分です。特に緑茶に多く含まれています。カテキンは抗菌・抗ウイルス作用があり、インフルエンザ予防や風邪予防の効果が期待されます。

より高い温度のお湯を用いることでカテキンをたくさん含んだお茶を淹れることができます。水分補給や食事のタイミングで飲んでみませんか？



## 早めの花粉症対策を

四国地方のスギ花粉の飛び始め予想は2月中旬となっています。前年と比較すると花粉の飛散量は非常に多い傾向にあるようです。2024年の夏は、全国的に35℃を超える猛暑日が続く、日照時間も長かったため、花粉の大量発生につながりました。飛散開始と認められる前から花粉はわずかに飛び始めるので、早めに花粉症対策を行うことが大切です。花粉症対策のポイントは、とにかく花粉を身体に「付けない」「入れない」ことです。そのための基本的なアイテムを確認しましょう。

 **帽子** つばの広い帽子がおすすめです。髪の毛が長い人は、まとめておきましょう。

 **マスク** 鼻や顎の部分に隙間ができないようにつけましょう。

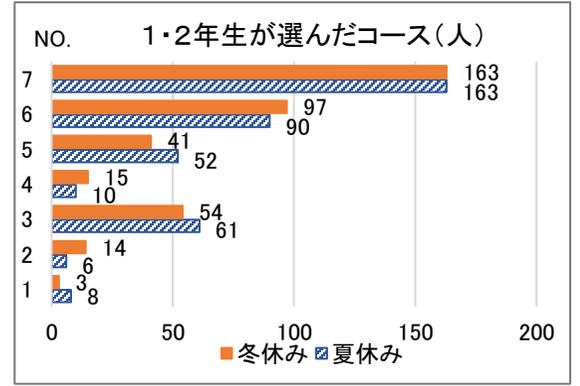
 **眼鏡・ゴーグル** 広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果的ですが、眼鏡タイプと使い分けましょう。

 **コート** 表面がツルツルしている素材のものがオススメです。外から帰った時は、花粉をよく払ってから家の中に入りましょう。

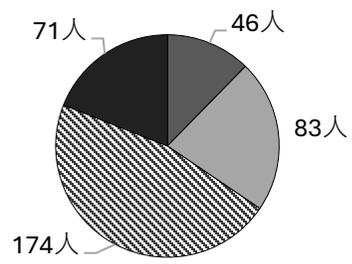
# 1・2年生 メディアコントロールチャレンジの結果

1・2年生のみなさんには、冬休みもメディアコントロールチャレンジに挑戦してもらいました。夏休みと冬休みの結果を見てみると、やはり人気のあるコースはNo.7コース(自分で目標や時間帯を決める)で、163名でした。また、冬休みは夏休みに比べ、「十分できた」「できた」の人数が増えていました(夏休みは129名⇒冬休みは178名)。夏休みのチャレンジ結果を踏まえ、自分に合ったコースに変更した人や、少しでも達成できるように頑張って取り組んだ人がいたからだと思います。これからも電子メディアの使い方や使用時間を意識していきましょう。

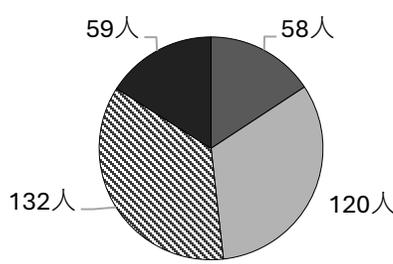
No.	メディアコントロールコース内容
1	1日中メディアに接しない
2	帰宅～寝るまでメディアに接しない
3	夕食時～寝るまでメディアに接しない
4	メディアの視聴や使用1日30分まで
5	メディアの視聴や使用1日60分まで
6	メディアの視聴や使用1日90分まで
7	自分で目標や時間帯を決める



### 達成度 (夏休み)



### 達成度 (冬休み)



## 深呼吸をしてみよう

私たちは、普段胸の上部だけを使った浅い胸式呼吸をしがちです。ゆったりと深い腹式呼吸に期待できる効果は、リラックス・ストレスの解消・睡眠の質の向上・血行の改善・集中力向上があります。理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので、血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

