

ほけんだより 2月

令和8年2月3日
若楠小学校 保健室



春のはじまりの日とされる「立春」(2月4日)を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。また、1月中旬ごろから、かぜやインフルエンザで欠席する人が増えてきています。花粉症にも注意が必要な季節ですが、感染症の予防や花粉症の悪化を防ぐためには、十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動でストレスをためないことが大切です。毎日の心がけて花粉の季節も上手に乗り切りましょう。



2月の予定

いよいよ2月5日(木)はマラソン大会です。体育の時間には、一生懸命練習を頑張っている姿がみられます。練習の成果を十分に発揮できるように、体調管理に気をつけて、しっかりと準備をしておきましょう。

マラソン大会 事前準備が安全と成功のカギ

もうすぐマラソン大会。みなさんは一生懸命練習を重ねているところだと思います。練習で培った実力を発揮し、きるためにも、またケガをして残念な結果にならないためにも、覚えておいてほしいことがあります。



まずは軽いジョギングから

冷たい空気、体の筋肉も固まっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10~15



分くらい、時間をかけてしっかりほぐしましょう。健闘を祈っています！

前日までは…

前日は十分に睡眠をとり、疲れをのこさないようにしましょう。寝る前にスマートフォンやゲームをすると強い光の影響で寝つきが悪くなってしまいます。寝る2時間前には、ゲームやスマートフォンをやめて、目や脳を休めるように心がけましょう。また、爪が伸びているとけがの原因になってしまいます。



手足の爪を短く切っておけるといいですね。

当日の朝は…

マラソン大会当日の朝は、体の調子にいつもと違いはないか確認しましょう。マラソンは、たくさんのエネルギーを使うスポーツです。必ず朝ご飯を食べて、エネルギーを補給し、体を目覚めさせることが大切です。



マラソン大会では…

スタートする前には、くつひもを結んでいるか確認し、水分補給をしておきましょう。走っているときに体調が悪くなったときは、走るのをやめて、近くにいる先生や友達に伝えてくださいね。ゴールした後は、タオルでしっかりとあせをふき、夜は早めに寝るようにしましょう。



【保護者のみなさまへ】

健康アンケートへのご協力ありがとうございました。大会当日の朝、お子さまと体調を確認していただき、見学の場合は、朝8時までに欠席連絡アプリ「れんらくん」でご連絡をお願いいたします。

がっこうほけんあんぜんいいんかい じっし 学校保健安全委員会を実施しました

がっこうないかい こやなぎしゅうじょうせんせい がっこうし かい にしんたろうせんせい がっこうやくざいし まつえだせんせい やくいん かた
学校内科医の小柳修二郎先生、学校歯科医の西信太郎先生、学校薬剤師の松枝聖先生、PTA役員の方に
ご出席いただき、若楠小学校の子どもたちの健康について考え、健康を推進していくために話し合いを行
いました。4～6月に行った健康診断の結果より協議を行い、下記の内容について学校医の先生方からご
助言をいただきました。

しっかり歯を磨こう



わかくすっ子のむし歯率は、
全国や佐賀県の平均よりも低く、
学校歯科医の西先生からも日頃の歯みがきの頑張り
をほめていただきました。これからも、1日3回正し
い歯みがきが続けて、歯と口の健康を守りましょう。

目に良い生活をしよう

視力検査の結果から、視力Aの人の割合は、全国・佐賀県
の平均と比べると10%以上低いことが分かりました。

学校内科医の小柳先生より、おうちの人と、スマートフォ
ンやゲームなどを使う時間を決めて、休憩をとりながら長
い時間、画面を見続けることがないように話し合うことが
大切だとお話をいただきました。

また、学校薬剤師の松枝先生からも、スマートフォンやゲ
ームの画面から出ている光の明るさが視力に影響するた
め、明るさを調節することも視力低下を予防するために行
ってほしいとご助言をいただきました。

学校でも、タブレットを使って学習することがあります
ね。目と画面の間の距離が短くなると、目の
疲れや視力低下につながってしまいます。正
しい姿勢を心がけ、目を休ませながら使うよ
うにしましょう。



冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴ
ロゴロする、違和感がある」という人。
もしかしたらドライアイの初期症状かも
しれません。冬の空気は乾燥していて、
肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしつ
かりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも
減ってしまいがち。1時間
に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人
だけの病気ではなくなりました。冬は特
に意識して、目の潤いを大切に。

「ステロイド緑内障」に注意!

アレルギーや皮膚の治療で、「ステロイド」という名前の目薬や塗り薬を使うこ
とがあります。

とてもよく効くお薬ですが、使い方を間違えると、目の中の圧力（眼圧）が高
なってしまうことがあります。これを「ステロイド緑内障」と言います。

「緑内障」とは、景色が欠けて見えたり、見える広さが狭くなってしまう病気
です。気づいた時には、症状がかなり進んでいることもあります。

薬を使うときには、決められた量や回数を守って正しく使うようにしましょう。

引用・参考文献：日本学校保健会研修社「健」

