



ほけんだより



鳥取県立米子西高等学校

令和7年2月

春の初めの日とされている「立春」。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも草や花、虫などいろんなものに目を向けてみると、少しずつですが春がやってきています。



花粉症対策をしよう!



「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」花粉症の人にはつらい時期が、今年もやってきます。

花粉症対策をし、花粉症の時期を乗り切りましょう!

▼2025 中国地方の花粉飛散傾向

	例年比	前シーズン比
鳥取	やや多い	非常に多い
島根	やや少ない	やや少ない
岡山	多い	非常に多い
広島	多い	非常に多い
山口	多い	非常に多い

▼花粉症と感染症の見分け方

	花粉症	感染症
鼻症状	サラサラした透明な鼻水 くしゃみが連続して出る	ドロツとした黄色い鼻水
目症状	充血やかゆみ、目やに	症状が出ることは少ない
のど症状	症状が出ることは少ない 痛みは弱い	赤くなり痛みや腫れがある
治る期間	花粉が出ている間	数日で治る

参考:日本気象協会(2025年1月16日発表)

☆花粉症対策

☆マスクをしよう☆

吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らせます。マスクの内側にガーゼなどを当てるとより入る花粉が減ります。



☆うがいをしよう☆

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、鼻粘膜の線毛の働きでのどへ送られます。のどに流れた花粉をあらう流しましょう。



☆上着はツルツル☆

ウールは花粉が付着しやすく、綿や化学繊維の衣服は花粉が付着しにくいと言われています。



☆帽子をかぶろう☆

頭につきやすい花粉は、帽子でさけよう。つばの広い帽子を選びましょう。



☆メガネをしよう☆

目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らせます。



☆顔を洗おう☆

花粉がくっつきやすいのは顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう!

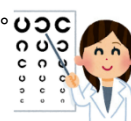


学校保健委員会が行われました



学校保健委員会が1月30日(木)に行われました。学校保健委員会とは、健康診断や生活アンケートの結果などから学校における健康に関する課題について協議し、健康づくりを推進するための組織です。教職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、保護者代表の方々と西高の健康課題について協議しました。

今年度主に取り上げられたのは、①生徒の健康課題 ②生活習慣に着目した生徒の傾向と改善すべき事項 ③学校保健目標の達成における効果的な手立てについてでした。①については歯科、視力・眼科の事後措置で未受診の生徒が多いと学校医からご指摘を受けました。口腔内の悪化とメディアには密接な関係があります。メディアの利用が多くなると下顎が下がってしまい、口呼吸になります。口呼吸をすることで口腔内が乾燥し、歯石や歯垢が増え、歯肉炎や歯になるリスクが高くなるそうです。その他、睡眠の質についてなど活発な意見交換がなされました。



健康診断の結果を受けて病院に行った人は、保健室に書類を提出してください。また、定期検診を受診した人で、病院からの指示内容に変更があった場合は直接保健室に伝えに来てください。

スポーツ振興センター(学校災害共済給付)の手続きがまだの人も、手続きをお願いします。

便秘*が原因で、勉強に集中できず、心身の不調をまねくことも！

数日間“お通じ”がなく、お腹が張り、トイレでいきんでも便が出にくいなど、不快感に悩んだ経験はありませんか？日本トイレ研究所の調査では、高校生の2人に1人が便秘状態・便秘予備軍であり、さらに3日以上排便がない便秘状態と答えた学生のうち86.9%が「勉強に集中できない」と回答。同調査によると、便秘症の高校生は“心身の不調を感じやすい”との結果も得られているそうです。

便秘を解消し、快適な生活を送りましょう。

【便秘の種類】

☆弛緩性便秘 食物繊維不足や運動不足、腹筋力の低下で、腸の中で長い間、便が溜まっている状態。 じっとしている時間が長く身体を動かす機会がない人がなりやすい。 	☆直腸性便秘 便が直腸に到達しても便意を催さず、直腸内に留まっている状態。 便意の我慢や、浣腸などを濫用することで排便のリズムが崩れた人などにおこりやすい。 
☆痙攣性便秘 大腸の過緊張によりぜん動運動が強くなり過ぎて、腸が痙攣を起こし、便の輸送に障害をきたしている状態。ストレスが多い人や常に緊張が抜けない人がなりやすい。 	☆器質性便秘 胃や小腸、大腸、肛門などに何らかの疾患があり、それが原因で便秘になっている状態。医療機関を受診しましょう。 

【便秘の改善法】

生活習慣を整えよう		
腹筋を鍛えるとGood!便をスムーズに押し出す力をつけましょう。 	睡眠中は副交感神経が働いて腸の動きが活発になるため、十分な睡眠をとりましょう。 	リラックスすると、副交感神経が刺激され、腸のぜん動運動が活性化されます。 
寒さや冷えがストレスとなって、便秘になるので、使い捨てカイロの使用や、重ね着をするなど、冷えを防ぎましょう。 	便意は我慢しない 我慢を繰り返していると直腸の反応が鈍くなり、自然な便意が起こりにくくなります。 	腹部マッサージ 仰向けになって両手の人差し指から薬指までの4本を使って、おへその周りを時計回りに「の」を描くように30分くらい、ゆっくりマッサージしましょう。 
バランスのとれた食生活		
極端なダイエットはNG! 食事量を減らすと、食物繊維や水分が不足し、カチカチの便になります。また、油の摂取を控えると便の滑りが悪くなり、出にくくなってしまいます。 	腸内環境を整える食品を摂る 乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや、納豆などの発酵食品、ビフィズス菌など善玉菌の餌になる食物繊維やオリゴ糖は腸内環境を整えます。 	食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にし、便を排出しやすくしてくれます。 穀類、芋類、豆類、ひじき、寒天、果物などをしっかり摂りましょう。 
食事のリズムを整える 朝食を摂ると『食べ物が口に入った』という信号が脳に送られ、大腸に排便を促します。  毎日同じ時間に食事をするようにして、体内のリズムを一定に保ちましょう。	水分を摂る こまめに水分を摂ることを意識しましょう。特に、朝、水や白湯などをコップ1杯飲む習慣をつけると、腸が目覚め、ぜん動運動が活発になります。 	受診 生活習慣だけで、中々便秘が改善されない人は下剤の服用など医師に相談しましょう。 また、腸などの機能的な問題が隠れている可能性もあるため、早めに受診しましょう。 

※便秘：3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態（日本内科学会）

参考：日本トイレ研究所「排便事情に関する調査」／全国の高校生男女1000人／調査時期：2021年11月17日（水）～11月22日（月）