

# えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 令和8年3月2日発行

## 感謝の気持ちを忘れずに！

この1年間で、どれくらい成長しましたか？  
病気やけがを予防して健康に過ごせましたか？  
皆さんがスクスクと元気に成長できるのは、  
家族の支えがあるからです。

## 今年も‘花粉’の季節がやってきた！

2026年のスギ花粉は2月下旬から4月上旬、ヒノキ花粉は3月下旬から5月上旬がピーク時期と予測されています。

### 花粉をよせつけない！花粉症対策

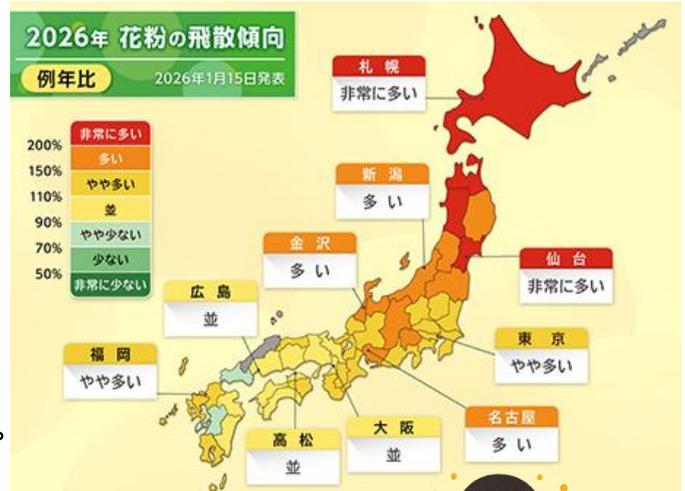
#### ●マスクの効果

マスクの装用は、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。実験ではマスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。大事なことは顔にフィットするものを選ぶことです。

#### ●目がかゆくなる前にひと工夫

花粉をよせつけない工夫に「メガネ」があります。ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました。また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまうこともあります。

参考：環境省 花粉症環境保健マニュアル 2022年3月改訂版



## 3月3日 みみの日

耳を大切にしよう！



知っておきたい

## ピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい！」「ピアスでおしゃれがしたいな～」と思っていませんか？ その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

- ①**感染症のリスク** .....  
ピアスホール（穴）から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
- ②**金属アレルギー** .....  
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
- ③**耳の皮膚の異常・変形** .....  
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よ～く考えてみてください。

# 今年度のうちに

# 受診・治療を済ませよう

今年度の健康診断で、眼科・歯科・耳鼻科などの検査や受診が必要なのに、まだ病院に行っていない人はいませんか？

### 視力検査の受診率

1年生：16.9% 2年生：16.7% 3年生：12.5%

### 歯科健診の受診率

(むし歯・歯肉炎・要注意乳歯などで、受診が必要な人)

1年生：17.6% 2年生：12.2% 3年生：14.7%

### 耳鼻科・眼科の受診率

1年生：17.6% 2年生：27.7% 3年生：28.5%

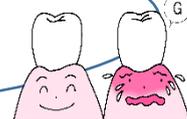


このような症状を放っておいても、いいことはありません。今からでも遅くないので、すぐに受診しましょう！

『受診のおすすめ』が必要な人は、保健室に来てください。



『黒板の字がハッキリ見えない』 『目がかゆくて充血している』  
 『耳垢がかたまって聞こえにくい』  
 『歯が痛い』 『前歯の歯肉が炎症を起こして赤くなっている』



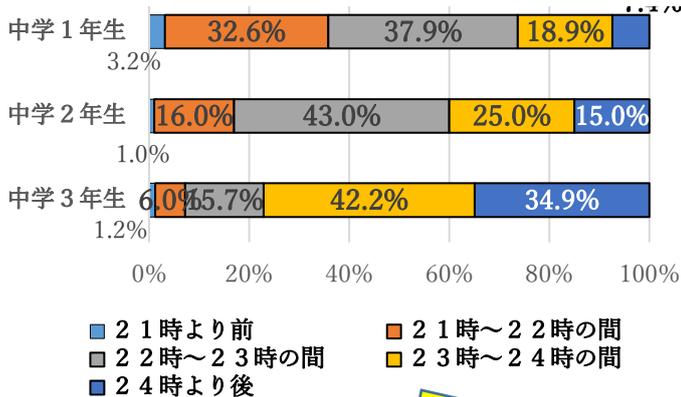
## 毎朝、気持ちよく目覚めていますか？

睡眠不足で、朝、起きられない人はいませんか？



ぐっすり寝ることで、自分の能力を最大限に引き出すことができるよ！

### 岸川中生徒の就寝時刻 (R7. 11 調査)



### 上手な睡眠のといかた

- 睡眠時間の目安：  
14歳～15歳は、8時間～10時間
- 平日と休日の過ごし方：  
平日と休日の起床時間を一定にする。  
休日の朝寝坊は、1時間まで！どうしても眠い時は、15時までに20分程度の昼寝をする
- 寝つけないときは：  
お風呂に長めに入る⇒リラックスできる  
難しい本を読む⇒脳があきらめて寝落ちする  
ストレッチする⇒背中緊張がほぐれる

### やってはいけないこと

- スマホをいじる  
ブルーライトで脳が昼間と間違える
- ゲームをする  
脳が興奮して、もっとやりたくなる

昨年11月の調査では、3年生の約35%は、24時以降に寝ていました。(みんな勉強していたので就寝時刻が遅かったのかな?)

1年生も、2年生も、3年生も、しっかりと睡眠をとり、フレッシュな脳と元気なからだで4月を迎えましょう。