

# ほけんだより 2月

2026.2.5 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

「東風」と書いてなんと読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読めますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

## 今年は例年より花粉の飛散量が多い！

静岡県では2月中旬頃から花粉の飛散開始となりますが、1月から飛び始めているところもあります。今年は例年よりも飛散量が多くなり、早めの対策が必要です。症状がひどくなってから対策を始めるのではなく、症状が出る前から対策するようにしましょう。

### 対策のポイント

#### 【外出するとき】



- マスクの着用
- メガネを着用
- 花粉が付きにくい服装（ウールを避け、綿・ポリエステルなどがよい）

#### 【家に帰ったとき】



- 衣類に付いた花粉を払い落とす
- うがいと洗顔

#### 【家にいるとき】

- こまめに掃除
- 換気時は窓を小さく開け、時間を短く

### つらい症状を和らげるポイント

#### おすすめの飲み物

- 緑茶・紅茶（カテキンにはアレルギー抑制効果がある）
- ルイボスティー（フラボノイドというポリフェノールによりアレルギー疾患の改善が期待できる）
- コーヒー（クロロゲン酸というポリフェノールがくしゃみに対して効果がみられる）



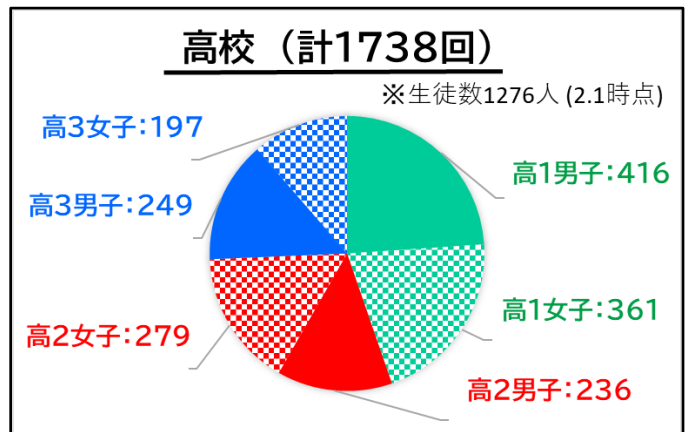
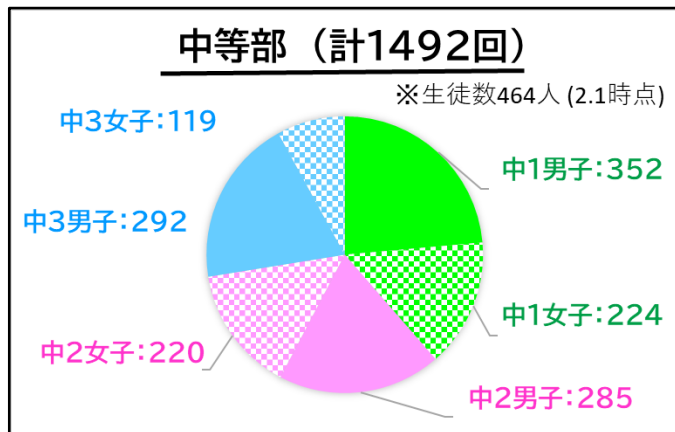
#### 病院を受診



#### 市販薬の服用

# 4月～1月の保健室利用状況

## 学年男女別の来室回数



- 1) 在籍生徒の男女比を踏まえると、中高ともに1年男女と2年女子が多め
- 2) どの学年も内科系(軽度の不調・不定愁訴・心因性を含む)での来室が多い
- 3) 昨年度の同時期、中等部1224名、高校1608名で、今年度中高ともに増加している  
(今年度はインフルエンザ A・B 型の流行拡大がみられたことも要因)

## 保健室に行く理由で多いものは??

**No.1**



### 内科(6割)

- ◆「頭痛」「せき」「気分不良」が多い
- ◆次に「腹痛」「のどの痛み」など
- ◆心因性に起因すること多い
- ◆様々な感染症の流行も要因

**No.2**



### 外科(3割)

- ◆「打撲」「すり傷」が多い
- ◆次いで「突指」「捻挫」など
- ◆手足の指の「骨折」も多い

**No.3**



### 皮膚科

- ◆残り1割の中で多い科
- ◆「芯ささる」「蕁麻疹」など
- ◆ほかに「眼科」「耳鼻科」「相談」がある

## 自分で初期対応できるようになろう!

- ◆せきや鼻水が出てきた → 風邪薬を飲んで早めに寝よう
- ◆グラウンドで転んで擦りむいた → 保健室に来る前に洗ってきれいにしよう
- ◆昨日足を捻ったけど放置したら腫れて痛い → ケガは初期対応が大事! 早めの冷却と圧迫固定を!
- ◆鼻血が出た → ティッシュがなければトイレットペーパーを代用して、ギュッと鼻をつまんで止血しよう



簡単なことから始めよう! 「体調不良やケガをしたらどうするか」「体調不良やケガを防ぐためにはどうするか」を自分で考え、まずはできることからやってみましょう!