

# ほけんだより 2月号

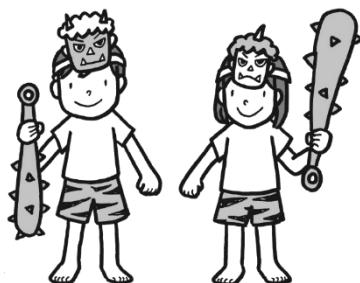
がつごう



令和7年2月3日  
立川市立第六小学校  
保健室

2月になり、今年度の登校日も1~5年生は残り34日、6年生は残り35日になりました。あっという間に終わってしまうと感じる人も多いのではないか。今の学年でやり残したことはないですか?最後まで悔いなく過ごせるようしましょう。

東京都ではインフルエンザやリンゴ病(伝染性紅斑)の流行が警戒レベルとなっています。引き続き、手洗い、適度な換気、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



## まめ(大豆)の栄養を知っていますか?

### たんぱく質

筋肉を作ったり、体のいろんな部分を元気にしたりする

### 食物繊維

お腹の中の掃除をしてくれる。便秘になりにくくなる。

### ビタミンB群

疲れにくくなったり、集中力がアップしたりする

### ミネラル

体の骨を丈夫にする「カルシウム」や血を作る「鉄分」も入っている



## 2月の保健目標

## ～早寝・早起きをしよう～



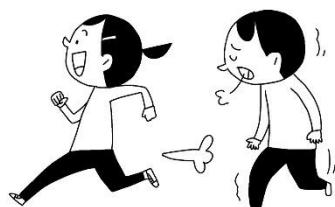
## すいみん不足になると…



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる



イライラしやすくなる



ひまわりになりやすい

### ほかにも

- ・めんえき力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる
- ・老化が早まるなど
- ★体や心の発達にも、悪いえいきょうをあたえます。

# すいみんの としでんせつ 都市伝説？

だい かい  
第6回

いちばんすいみん えいきょう  
一番睡眠に影響するのは、  
スマートフォンのブルーライト

9月から毎月お伝えしている、「睡眠の都市伝説？」第6回のテーマは「一番睡眠に影響するのは、スマートフォンのブルーライト」です。ブルーライトとは、460nm(ナノメーター)という波長をピークとする青い光のことです。スマートフォンやパソコン、ゲームなどのバックライトに含まれることや、それが体内時計に対して非常に強い影響を及ぼし、睡眠を妨げるということも広く知られているのではないでしょうか。

しかし、家庭の中には、スマホなどより多くブルーライトが含まれているものがあります。それは、昼白色や昼光色の蛍光灯やLED照明です。「スマホやパソコンのバックライトよりも、室内照明に含まれているものが実は量的にも大きい(\*)」のです。



このため、夕方から夜になったら、室内の照明は「暗くてオレンジ色」の照明に変えた方が良いです。調光ができるタイプのものであれば、昼と夜で使い分けると良いですし、調光ができないタイプであれば、夜は白い照明は消して、フロアライト等の間接照明器具にオレンジ色(電球色)の蛍光灯やLED照明をつけて使ってみると良いです。この機会にご家庭の照明について見直しをしてみるのはいかがでしょうか。

引用:OTジャーナル VOL.52 No.2 2018.2 福田一彦「よい眠りとは何か?」



かふんしょう きせつ  
花粉症の季節になってきました…

## さいしん かふんしょううちりょう 最新の花粉症治療について



### めんえきりょうほう 免疫療法

めんえきりょうほう かんじや かふん たい じょじょ たいせい たか しょうりょう はじ  
免疫療法は、患者が花粉に対して徐々に耐性を高めるように少量から始  
めて、アレルゲンを体内に投与する治療法です。最近では、舌下免疫  
りょうほう した した くすり お ほうほう ちゅうもく  
療法(舌の下に薬を置く方法)が注目されています。

### こう やく 抗ヒスタミン薬 しんがた の新型

ねむけ お あたら こう やく かいはつ  
眠気を起こさない新しい抗ヒスタミン薬が開発されています。これにより、  
にっしゅう しごと がっこう ししょう しょうじょう けいげん  
日中に仕事や学校に支障をきたさずに症状を軽減できるようになりました。  
ちょうじかんさようがた くすり ふ  
また、長時間作用型の薬も増えています。

### せいぶつがくできせいざい 生物学的製剤

せいぶつがくできせいざい めんえきけい はたら あたら ちりょうやく とく じゅうど  
生物学的製剤は、免疫系に働きかける新しい治療薬で、特に重度の  
かふんしょう しょうじょう つよ ばあい しょう めんえきけい  
花粉症やほかのアレルギー症状が強い場合に使用されます。免疫系の  
とくてい ぶぶん えんしょはんのう おさ はたら  
特定の部分をターゲットにして、炎症反応を抑える働きがあります。