



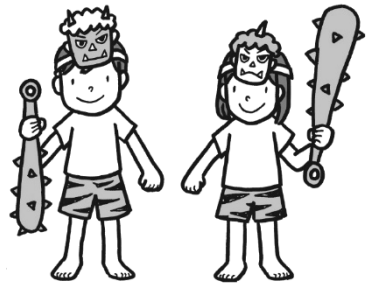
ほけんだより 2月号



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。あつ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しょうか。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にしましょう。

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

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

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。

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～



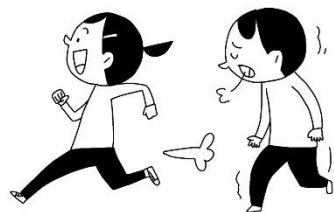
すいみん不足になると…



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

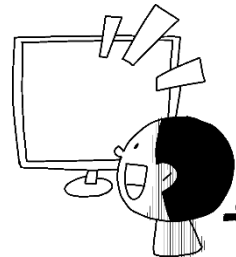


肥満になりやすい

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。

9月がつから毎月まいつきお伝えつたしている、「睡眠すいみんの都市伝説としでんせつ？」第6回だい かいのテーマは「一番睡眠いちばんすいみんに影響えいきょうするのは、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（ナノメートル）という波長はちようをピークとする青い光あおいひかりのことです。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、それが体内時計たいないどけいに対して非常に強い影響えいきょうを及ぼし、睡眠すいみんを妨げるということも広く知られているのではないのでしょうか。



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、昼白色ちゅうはくしよくや昼光色けいこうとうの蛍光灯しょうめいやLED照明です。「スマホやパソコンのバックライトよりも、室内照明しつないしょうめい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、夕方ゆうがたから夜よるになったら、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しょう。調光ができるタイプのものでは、昼と夜で使い分けると良いでしょうし、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かんせつしょうめい きぐ（電球色でんきゅうしよく）の蛍光灯けいこうとうやLED照明しょうめいをつけて使ってみると良いでしょう。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 かんじゃ 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、舌下免疫療法ぜっかめんえきりょうほう（舌の下に薬を置く方法）が注目されています。

こう たいはすたみんやく 抗ヒスタミン薬 の新型

ねむけ お あたら こう やく かいほつ
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、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。また、長時間作用型の薬も増えています。

せいぶつがくてきせいざい 生物学的製剤

せいぶつがくてきせいざい 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。