



保健だより

てのひら

令和8年1月30日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

少しずつ春の気配を感じるようになってきました。「東風」と書いてなんと読むか知っていますか。立春を過ぎると使われる言葉です。東から吹いてくる風をさして「とうふう」、「ひがしかぜ」と読みますが、「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。外に出て東風を感じてみましょう。



2月の予定

- 2日（月）体重測定（中学部）
- 5日（木）体重測定（小4・5・6年生）
- 6日（金）体重測定（小1・2・3年生）
- 12日（木）歯みがき指導（小学部1年生保護者）
- 16日（月）歯みがき指導（小学部1年生）
- 19日（木）精神科健康相談（対象者）



花粉症の季節が



やってきました

日本気象協会の「2026年春の花粉飛散予測（第3報）」によると、スギ花粉は2月上旬に九州や東海から飛散開始し、関東では2月中旬に飛散開始の見込みです。花粉の飛散開始が近づいていますので、花粉症の人は早めの対策を心がけましょう。

また、花粉症の症状は、睡眠不足や食生活の乱れ、ストレスなどの生活習慣の影響を受けると言われています。睡眠不足などの不規則な生活リズムは、体の免疫機能を低下させアレルギーに対して



て過敏に反応する原因となったり、ストレスは体の免疫システムに悪影響を及ぼし、アレルギー反応を引き起こしやすくします。

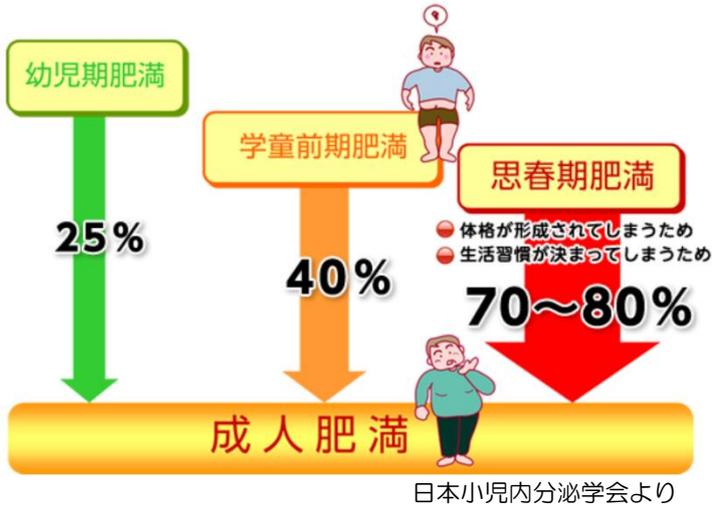
毎日の心掛けで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

次ページに続きます

大人だけじゃない！

生活習慣病

2月は全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子供でもなる可能性があります。子供の時期から生活習慣病予備軍の状態にあると、大人になっても肥満状態が続き、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。生活習慣病を防ぎ、生涯にわたって健康に過ごすためには、子供の頃から自分の体の状態を知り、正しい生活習慣を身につけて肥満にならないように意識することが大切です。



子供の肥満のほとんどは摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生まれる単純性肥満です。食事やおやつ、ジュースなどを多く取り過ぎる、食事内容のバランスの悪い、運動不足などが原因となっていることがほとんどです。肥満の中には病気が隠れて肥満を呈し、身長伸びが悪くなるのが特徴です（単純性肥満の場合は身長も伸びます）。

肥満は生活習慣病と呼ばれるⅡ型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、動脈硬化から心

筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。生活習慣病は成人だけではなく、子供でも見られ、子供の頃から動脈硬化は進行していきます。また、肥満になると膝・腰などに悪い影響を与えることもあり、肥満の状態を長く続けていることはよいことではありません。子供の肥満は大人の肥満のもとです。思春期の時期になると、身長が伸びて体格が形成され、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から肥満が定着してしまい、元に戻すことが難しくなります。

生活習慣病の予防のために・・・



栄養バランスのよい食事をとろう



毎日体をうごかそう



睡眠をしっかりとろう



おやつは時間と量を決めて