

# ほけんだより 2月

令和8年2月10日  
桑名北高校保健室

No.10

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。まだまだ寒い毎日ですが、季節は少しずつ春に向かっていきます。現在（2月上旬）三重県ではインフルエンザが大流行、警報が発令されています。本校でも学級閉鎖を行いました。近隣の学校でも学級閉鎖措置が取られているところがたくさんありました。まだまだ世間でも流行しています。感染予防と体調管理をしっかりと続けていきましょう！



## インフルエンザ警報発令中！！

今シーズンのインフルエンザは例年より1～2か月早く流行が始まり、インフルエンザAの流行が早く来て、今の時期にBが大流行しています。こんなにBが流行することは珍しいです。2/3発表で、1定点あたり41.4人となっています。予防の基本は、十分な睡眠、栄養、石鹸による手洗い・うがい・換気です。体を冷やさないよう温かくして過ごしましょう。

インフルエンザAとBの特徴



項目	A型	B型
発症の仕方	数時間～半日で急激に高熱になることが多い。	ゆっくり始まることもあり、微熱から上がっていくことも多い。
発熱の特徴	38～40℃の高熱が出やすい。	37～38℃台の発熱も多く、必ずしも高熱とは限らない。
全身症状の出方	倦怠感・筋肉痛・関節痛・頭痛が強く出やすい。	全身症状はAより弱いこともあるが、消化器症状が加わりやすい。
熱の経過	高熱が続くが、解熱後は比較的スムーズに回復しやすい。	二峰性発熱（いったん下がって再び上がる）がよく見られ、長引きやすい。



日本気象協会のスギ花粉飛散情報によると東海地域でスギ花粉が飛び始めるのは2月2週目頃からで、特に温かい日は要注意です。飛散のピークは3月上旬だと予測されています。早めに耳鼻科を受診して服薬しておくことで症状が緩和されますよ。

「マスク」や「メガネ（ゴーグル）」、花粉が付きにくい「さらっとした素材の服」を着るなど花粉を直接付けないように工夫してね。

## かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまいう人、ちょっと待って！

### 目をこするとどうなる？

- たとえば…
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
  - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる

### 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



洗眼できるなら洗うのが一番いいね。

## 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



### こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

### がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



2月14日はバレンタインデー♡



「チョコレート」の原料のカカオにはポリフェノールが含まれています。ポリフェノールには、ストレスをおさえる・免疫力のバランスを整える・傷を治す細胞などの働きを助ける・O-157 やピロリ菌などの細菌を倒す・疲労回復・集中力アップなどいろいろな効果があります。しかし、砂糖や油が含まれているものが多いので、食べすぎには注意が必要です。上手に摂りたいですね♪食べるタイミングは血糖値の急上昇を抑えたいなら食後、集中力を上げたいなら作業前の少量が向いています。