



早いものでもう3月を迎えました。3年生はもうすぐ卒業、1・2年生は進級となります。この1年間、楽しかったこと、頑張ったこと、つらかったこと、たくさんを経験してきたと思います。体だけではなく、見えない心の面でも成長できたのではないのでしょうか？

さて、3月は1年の締めくくりの月です。風邪や新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要ですが、1年を良いかたちで締めくくれるよう、1日1日を大切に過ごしていきましょう。また、新しいスタートにむけて、自分自身の生活習慣を振り返ってみてください。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事をとって体調を整えることで気持ちも前向きになってきます。なんとなく元気がないと感じている場合は、おうちの人にも協力してもらい、健康的な生活を送るように心がけましょう。



花粉症を予防しましょう

◎花粉症の発症原因は？

私たちの体には、有害なものや不都合なもの（異物）を排除し、体を守ろうとする免疫機能が備わっていますが、時にはこの免疫反応が過剰になり、体に都合の悪い結果を招く場合があります。これをアレルギーといいます。花粉症は、体内に入り込んだ花粉（異物）を、体から排除しようと過剰に反応することで引き起こされます。



◎花粉症のメカニズム

体内に入り込んだ花粉が異物と認識されると、それに対抗するための抗体（「IgE 抗体」といいます）が作られます。この IgE 抗体は、花粉に接触するたびにつくられるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。

蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときにアレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。去年までは全然大丈夫だったのに急に花粉症になった…それは、花粉に触れることで蓄積されていた IgE 抗体が一定量に達してしまったからなのです。

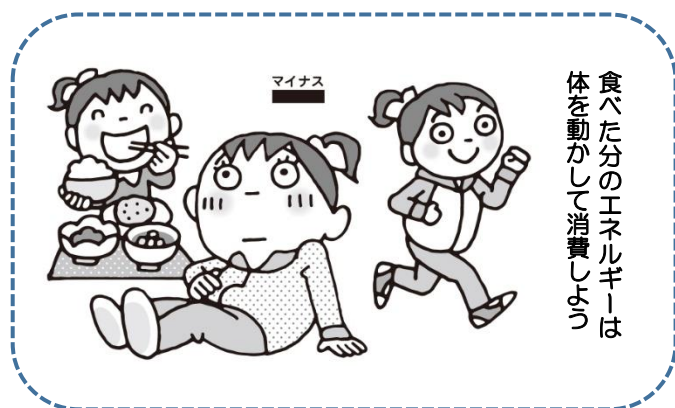
◎予防のポイント

- 花粉の飛散情報に注意する
 - 外出するときには、メガネやマスク、帽子などで花粉が体内に入ることを防ぐ
 - 表面がツルツルとした花粉が付きにくいような素材の服を選ぶ
 - 帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔・手洗い・うがいをして鼻をかむ
- 専門の先生にみてもらい、薬の服用の仕方などきちんと相談しましょう！



未来の健康について考えよう

みなさんの未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります。今の生活を送るうえで、気を付けてほしいポイントをまとめてみました。みなさんの未来のために少しでも役立ててください！



☑ 生活習慣病と運動

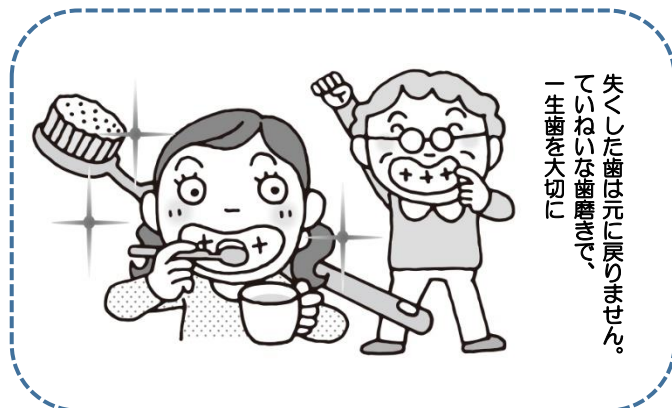
生活習慣病予防のために気を付けつけることの1つは運動です。私たちはエネルギーを食べ物から得ています。そのエネルギーと生活や運動で使うエネルギーが毎日ほぼ一緒だと理想的。でも運動が足りないと、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。

これがずっと続くと肥満になり、さらに肥満が原因の生活習慣病（糖尿病や高血圧、脂質異常症など）になるリスクが高くなります。

こんな生活をしている人はいませんか？

- ☐ ほとんど外で遊ばない
- ☐ 休みの日は家でゲームばかりしている
- ☐ エスカレーターがあれば階段は使わない

意識して日常に運動を取り入れるようにしましょう。



☑ 歯を失くすことと歯磨き

「子どもの歯が抜けちゃって、よく噛めない」。そんな経験は誰にもありますよね。でも、大人の歯がまた生えるうちにはいいのですが、年をとってから大人の歯が抜けると、入れ歯などで補わないといけません。

「8020」ということばを聞いたことがあると思います。これは 80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残そうという意味です。毎日おいしく食べて、健康で過ごすために必要な歯の本数が 28 本のうちの 20 本なのですね。

歯を失くす原因として一番多いのが、歯周病。歯周病を防ぐのに一番大切なのは歯磨き。将来、健康な歯をたくさん残せるかは、今、毎日の歯磨きにかかっていますよ。

受診・治療を済ませておこう！

進級するとすぐに健康診断があります。まだ虫歯をそのままにしている人いませんか？今のうちに受診して治療しておきましょう。めがねの合わない人や視力が落ちた人も、春休み中が受診のチャンスですよ。

