



# ほけんだより2月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

## 春はもう、すぐそこまで

2月4日の立春を過ぎて梅の花が咲き始めています。このまま暖かい日が続くといいのですが、毎年受験日と卒業式の日は寒い!!という記憶が・・・。まだまだ寒暖差が大きい時期です。3年生のご家庭は特に健康管理に敏感になりますね。インフルエンザも本校含め天草市内小中学生で増え続けています。最後の追い込みで受験勉強に力が入っている生徒も多いかと思います。入浴や食事でリラックスタイムを入れながら、免疫力をキープしてほしいと思います。



## 1年間の身体測定結果を配付しました

◆今年度1年間の身体測定の結果を配付しました。4月、9月、1月の測定結果です。各月の測定値と1年間の増減値を記載しておりますので、ご確認お願いします。

### 身長が縮んでいる！？

◆身長が(-)の人います。原因として次のことが考えられます。

- ①測り方や姿勢による誤差・・・姿勢、髪型などで誤差が出ます
- ②重力による変動・・・重力の影響で椎間板の間が狭くなり朝と夜で2cm程差が出ます
- ③骨格等の問題・・・けがや運動負荷等で骨格の変化、崩れがおこり差が出ます
- ④病気の疑い・・・成長期の中高生で、1年間に5cm以上縮むことがあれば、病気の疑いもあります

## 2月20日はアレルギーの日

2月中旬から飛び始めるスギ花粉。花粉症の方には非常に辛い季節が始まりますね。花粉症の症状として鼻炎がありますが、アレルギー性鼻炎にも様々な要因があります。



◆スギやヒノキの花粉 ◆家のホコリ(ダニが主成分) ◆動物の皮膚や毛

これに加えて、飛来時期が重なりアレルギー反応を強く起こしてしまう物質がPM2.5や黄砂です。この影響で、より強いアレルギー反応が出てしまう人がいるようです。

生活環境や職種等、対応は人それぞれですが、日常生活に支障が出るほどの症状があれば、医療機関の受診をお勧めします。

### ウイルス干渉をご存知ですか？

新型コロナウイルス感染症の拡大以降、毎年流行してた感染症の流行がほとんど認められなくなりました。ある種のウイルスの感染や流行が他のウイルスの感染や流行状況に影響を及ぼすことをウイルス干渉と呼びます。メカニズムには自然免疫が関与しているようです。最初のウイルスに感染すると排除するために体は自分の免疫を活性化させます。その状態で次のウイルスが来ても、体内に入れなかつたり入っても増殖できなかつたりして感染が成立しなくなります。この影響もあって他の感染症が流行しにくかったと考えられていますが、今後の新型コロナウイルス対策の緩和に伴い、再びインフルエンザや感染性胃腸炎などの大流行が懸念されているのです。