

# ほけんだより

令和8年（2026年）3月24日  
天草支援学校高等部校舎 保健室

No.7

木々の枝のつぼみもふくらみ、春がやってきました。春は新しい一歩を踏み出す季節でもあります。これまでの経験で蓄えた力を発揮して、次のステップに進むときがやってきました。目標に向かって歩むみなさんの足元を支えるのは「健康」です。体を動かす、栄養バランスの良い食事を適度に食べる、睡眠リズムを守る、健康を意識した体づくりをしていきましょう。

## 春休みも生活リズムを守って過ごそう！



特に睡眠は体内のリズムを保つためにも大切です。夜しっかり眠ることができると、寝ている間に、体の成長を促したり、お肌の調子を整えたり、疲労回復を促したりする作用があるホルモンが分泌され、体の調子を整えてくれます。

夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。そうすると、体を動かすのがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。良い眠りを得るために、寝る前はゲームや携帯の画面などは見ないようにしましょう。

### 睡眠に関するクイズ！



良い眠りを得るために必要だと言われている「セロトニン」は、別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、体内時計を調整したり、心を安定させる役割があるとされています。

この、「セロトニン」をつくるのに必要な方法は次のうちどれでしょう？

- ①好きな食べ物をたくさん食べる
- ②夜寝る前に激しめの運動をする
- ③朝起きたら太陽の光を浴びる

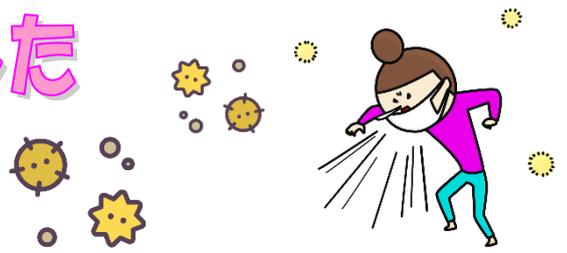


答えは次のページの下にあります！

# 花粉症の季節になりました

花粉症の人には辛い時期が始まりましたね。

早めの対策をして乗り切りましょう。



## 「花粉症」ってなに？

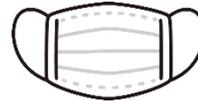
「花粉症」とは、花粉が原因で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状がおきるアレルギーのことをいいます。原因物質はスギが有名ですが、ヒノキやイネ科の植物など、様々な種類があります。

昨年までは平気だった人も、今年になって花粉症の症状が出始めることもあります。症状が辛いときは、がまんせず早めに病院に行きましょう。

## 自分でできる！花粉症対策

### ① マスクをつける

顔にフィットし、息がしやすいもの、使い捨てのもの、不織布のマスクがおすすめです！



マスクでガード！

### ② メガネをつける

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでも、していないときより目に入る花粉量は少なくなります。

### ③ 家に入る前に上着や髪をはたく

家の中に花粉を持ち込まないために、建物に入る前に払い落としましょう。



### ④ 外から帰ってきたら、手洗い・うがい・洗顔

しっかり洗い落とすことが大切です。丁寧に洗い流さないと、濡らすことで花粉が体内に侵入しやすくなり、かえって症状が悪化することがあります。

### ⑤ 規則正しい生活習慣で免疫力アップ

症状を悪化させないためにも、日頃から正しい生活習慣をして免疫力を上げましょう！



### ⑥ 早めの病院受診

症状が軽いうちに受診することをお勧めします。



## 睡眠に関するクイズの答え

答えは③です。

朝起きて、太陽の光を浴びることで「セロトニン」の分泌が増えると言われています。また、昼間に息がはずむくらいの運動をしたり、バランスのとれた食事をすることも良い方法です。

夜寝る前に激しい運動をすると、逆に目が覚めてしまうので、寝る前はストレッチ程度の運動にしましょう。