

ほけんだより 2月



さて、冬休みが終わり、あっという間に1ヶ月が経過しました。やっと、新学期にも慣れてきたころでしょうか。

しかし、2月の前半は入試期間でもあり、学校に登校しない日が多くあります。部活動もできないので、勉強を頑張った人、気分転換にお出かけした人など様々だと思います。休みが続くと、せっかく戻ってきた生活リズムがまた乱れてしまう人もいます。休みの日でも、学校へ登校する日と変わらない時間に起床して、なるべく日の光を浴びることを心がけてください。2月末には学年末試験があります。インフルエンザなどの感染症はまだまだ収束しそうにありません。感染症や風邪で試験が受けられないなんてことにならないように、免疫機能を高めるためにも、生活リズムを見直し、整えましょう！

あまい♡だけじゃないチョコレートのパワー



2月14日はバレンタインデー！チョコレートを友達や家族、恋人からもらったり、百貨店やスーパーなどで手にとったりする機会が多くなるのではないでしょうか。チョコレートは甘くておいしい反面、「太りそう…」「肌荒れしそう…」など、なにかと体に良くないイメージを持たれがちです。しかし最近では、摂取量や種類に注意すれば、チョコレートには健康や美容に嬉しい効果がたくさんあるということが注目されているのです。

チョコレートの主な材料であるカカオ豆には、カカオポリフェノールやトリプトファンなど体に良い成分がたくさん含まれています。これらの成分の効果として期待できるのが…

①美容効果… カカオポリフェノールは、肌にダメージを与える“活性酸素”的働きを抑える抗酸化作用をもつ栄養素です。

②アレルギーの改善… 私たちの体を病気や有害な異物から守ってくれる免疫システムが過剰に働くと、体に害がないハウスダストや花粉にまで反応してしまい、アレルギー症状が出ます。カカオポリフェノールにはこの免疫の過剰反応を緩和する効果があります。

③メンタルの安定… カカオ豆に含まれる成分によって、ストレス軽減やリラックス効果があることが科学的に証明されています。

カカオ70%前後のチョコレートがおすすめ！甘味もあるので苦いのが苦手な人も大丈夫！そして、いくら栄養価が高いからといって食べすぎは禁物!!!脂質や糖質も多く含むため、食べ過ぎると生活習慣病につながる恐れがあります。1日30gを目安にしましょう。

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室



インフルエンザ？花粉症？どちらの一！

現在、2025-2026年シーズンのインフルエンザは、1月から2月にかけて異例の2度目の流行（警報レベル）が発生する事態となっています。1月に入り、一度患者数は減少しましたが、1月半ばから再び急増中です。1シーズンに2回も警報基準を超えるのは、過去の統計でも珍しい動向です。また、2026年春の花粉飛散量も、2025年と比べると大幅増で非常に多い見込みです。花粉症の症状は初期のインフルエンザの症状と似ていて、混同しやすいです。特徴を理解して、正しく対策しましょう！

○症状の違い

| | インフルエンザ | 花粉症 |
|--------|----------------|---------------|
| 発熱 | 38℃以上の高熱、急速に発症 | 通常なし（あっても微熱） |
| 鼻水 | 黄色や粘り気のある鼻水 | 透明・サラサラの鼻水 |
| 目のかゆみ | 通常なし | 目のかゆみ・充血が強い |
| くしゃみ | あまり出ない | 連続して何度も出る |
| 喉の痛み・咳 | 強い喉の痛み | 喉のイガイガ感、咳 |
| 全身症状 | 関節痛、頭痛、激しい倦怠感 | 頭がぼーっとする、疲労感 |
| 症状の持続 | 1~2週間（ピークは短い） | シーズン中（2~4月）続く |



○感染の拡大を防ぐために

花粉症は体質なので人へうつることはありませんが、インフルエンザはうつります。上の表のようにおおまかな症状の違いはありますが、全員が同じように発症するわけではありません。発熱がなくてもインフルエンザと診断されたり、反対に高熱でもインフルエンザではなかったり…。

寒さや乾燥で様々な不調が表れやすい時期です。手洗いうがいはもちろん、必要時にはマスクの着用、そして不調が長引く場合には受診をするなど自己管理を徹底しましょう！