

保健だより2月号

令和8年2月2日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

立春を迎え、陽ざしのあたたかい日もできました。花粉や黄砂の飛散が心配な方も多くいらっしゃると思います。感染症の流行も続いていて、風邪症状と見分ける難しさもあります。引き続き、検温等、登校前の健康観察の御協力をお願いいたします。

2月保健行事

日にち	曜日	時間	内容	対象者
2月2日	月	9:25~	体重測定	A小
		13:30~	療育相談(杉村 Dr)	希望者
2月4日	水	9:25~	体重測定	B小低
2月5日	木	9:25~	体重測定	B小高



2月の保健目標

換気をしよう ~部屋の中のバイキンを追い出そう~

出典：東山書房



町田市感染症流行状況 町田市感染症週報(2026年第2週)

- インフルエンザは警報レベルが続いています。(17.77人/定点)
- A群溶血性レンサ球菌咽頭炎は警報レベルが続いています。(6.38人/定点)
- 水痘は警報レベルが続いています。(2.50人/定点)
- 感染性胃腸炎は前週から増加し、警報レベルに達しました。(24.13人/定点)

市内医療機関ではインフルエンザB型も報告が出ているそうです。一度インフルエンザA型に罹られた方も、引き続き御注意ください。



令和8年度 保健給食書類 提出日

(各学部新1年生を除く) 在校生の書類提出は、**3月2日(月)~6日(金)**です。食物アレルギーや禁忌食材のある方の書類は、これより前に提出・受け取りが可能です。期限に間に合うよう、御準備をお願いいたします。





花粉症における鼻と目のケア

※参考：厚生労働省アレルギーポータル

(1) 鼻をかむ

鼻水は片方ずつ、ゆっくり、何回かにわけてかむとよいです。鼻をすっきりさせておくと、中耳炎や副鼻腔炎、頭痛などの予防になります。鼻づまりで集中力が低下することもあります。鼻をすったり、ほじったり、両方の鼻をいっぺんにかむことは控えましょう。うまく鼻がかめない方は、御自宅で練習をお願いいたします。

(2) 鼻の洗浄

鼻に入り込んだ花粉やホコリなどは、洗い流すのが効果的です。水道水は塩素などを含んでいて鼻の粘膜を傷つけてしまうので、体液に近い生理食塩水がおすすめです。

(3) 鼻の粘膜の保護

繰り返して鼻をかんで鼻が荒れてしまったら、白色ワセリンなどで保護しましょう。



(4) 室内の加湿

鼻腔に炎症があると粘膜機能が低下するので、室内を加湿して水分を補ってください。空気が乾燥しているときはマスクが有用です。

(5) マスク

マスクは花粉の吸い込む量を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を減らす効果があります。また花粉症でない人も、吸い込む量を減らし、花粉症の発症を低減することが期待されています。

(6) 目の洗浄

花粉やホコリなどの異物は、洗い流すのが効果的です。目の表面は涙で守られており、水道水で洗うと細胞が傷つくことがあります。市販の人工涙液などがおすすめです。

花粉症に関連した食物アレルギー

花粉感作後に、花粉と交差抗原性を有する植物性食物を経口摂取してアレルギー症状を来す病態を花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）と言います。口腔咽頭症状を主徴とすることから、口腔アレルギー症候群とも呼ばれます。原因食物は果物、生野菜や豆類で、カバノキ科花粉感作によるバラ科果物アレルギー（リンゴやモモなど）が代表的です。花粉症がある方は御注意ください。新たにアレルギーを発症した場合等は、学校へ御報告をお願いいたします。

※引用：日本小児アレルギー学会HP

花 粉			交差反応に関与する 主なプロテインファミリー	交差反応が報告されている主な食物
科	属	種		
カバノキ科	ハンノキ属	ハンノキ オオバヤ シャブシ	Bet v 1ホモログ (別名：PR-10) プロフィリン(頻度は低い)	バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、 アンズ、アーモンド) マメ科(大豆、ピーナッツ、緑豆もやし) マタタビ科(キウイフルーツ) カバノキ科(ヘーゼルナッツ)など
	カバノキ属	シラカンバ		
ヒノキ科	スギ属	スギ	Polygalacturonase	ナス科(トマト)
イネ科	アワガエリ属 カモガヤ属	オオアワガ エリ カモガヤ	プロフィリン	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマ ト)、マタタビ科(キウイフルーツ) ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナツ ツ)など
キク科	ブタクサ属	ブタクサ	プロフィリン	ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、キュ ウリ) バショウ科(バナナ)など
	ヨモギ属	ヨモギ	プロフィリン	セリ科(セロリ、ニンジン)、スパイス類： クミン、コリアンダー、フェネルなど)、 ウルシ科(マンゴー)など