

保健だより 3 月

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



2026年～春🌸の花粉情報～

■飛散のピークは2月下旬から3月中旬まで

■飛散量は西日本では例年並み

昨シーズンの春は、西日本では花粉飛散量が例年より多い傾向でした。飛散量が多い翌年は、雄花の形成が抑えられるため、2026年春の花粉飛散量は前シーズンに比べ、西日本では広い範囲で減少するでしょう。(引用：日本気象協会 HP)

昨年より飛散量が少ないとはいえ、花粉症の人にはつらい季節です。マスクの着用やうがいの励行等の対策をして乗り切りましょう。 1年1組保健委員(渡部 心)

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?



保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

接触があるスポーツに認知症リスク？頭部外傷で 都医学研と東大

毎日新聞 WEB 2026.1.24

アメリカンフットボールやサッカーといった選手同士の接触があるスポーツで頭部外傷を繰り返すと、たとえ軽度であっても認知症のリスクを高める可能性があるとの研究結果を、東京都医学総合研究所と東京大の研究チームが発表した。(中略)

東大の木村妙子 助教(神経病理学)は「頭部を防護することや、外傷がある場合は脳内の炎症が落ち着くまで中断期間を設けることが大切だ」と話した。



自分も剣道をしているので、試合中は、つい痛みを我慢したり、無理をしたりしがちですが、これからは、頭部の打撲には気を付けたいです。サッカー部の皆さんも、強いヘディングはしない方がいいのでは？と思います。老後を元気に過ごすために、頭のケガは油断しないようにしましょう。

また、将来のリスクが科学的に証明されてきているなら、一人一人が気を付けるだけでなく、競技のルール上の対策も必要だと感じました。

1年1組保健委員(光藤 央真)