

## 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和8年2月号

2月になり、群馬名物のからっ風が吹く日も増えてきました。  
また、晴れの日も続いているため、空気が乾燥しています。  
空気が乾燥していると、感染症にかかりやすいだけではなく、皮膚のトラブルも起こりやすいです。

皮膚のトラブルを防ぐためにも、規則正しい生活を送り免疫力を高めることが大切です。なので、生活リズムが崩れないよう気をつけていきましょう。

花粉が飛散する時期がやってきます...

### \* 2026年花粉予報 \*

飛散開始時期:2月上旬から  
飛散量:平年よりやや多い

群馬の東毛地区では、2月上旬からスギ花粉が、3月中旬からヒノキ花粉が飛散し始めると予報されています。

花粉症の人は、症状が出始めたら早めに受診し、症状が悪化しないようにしましょう。

### \* 花粉対策 \*

- ① 外出時は、マスク、メガネ、帽子、花粉が付きにくい衣服を着用する。
- ② 外出後は、玄関先で衣服についた花粉を払い落とす。
- ③ 手洗い・うがい・洗顔をして手やのど、顔についた花粉を洗い流す。
- ④ 部屋をこまめに掃除する。(掃除機で花粉を吸い取る。)
- ⑤ 飛散量が多い日は窓を開けない。換気は飛散量が少ない日か早朝に行う。

## 乾燥しているこの時期は・・・接触皮膚炎にも要注意

接触皮膚炎(かぶれ)とは、皮膚に何らかの物質が触れ、それが刺激やアレルギー反応となって、炎症を起こしたものです。症状としては、湿疹や赤み、かゆみ、腫れ、水ぶくれなどがあります。

空気が乾燥している時期は、皮膚のバリア機能が低下してしまうため、接触皮膚炎の症状も起こりやすくなります。

### ○ 原因となる物質の例 ○

花粉、植物(ウルシなど)、野菜(里芋など)、果実(桃など)、香辛料(唐辛子など)、日用品(ゴム製品、洗剤、石鹸、シャンプーなど)、衣類(下着、手袋、靴下など)、金属(ピアス、ネックレスなど)、化粧品(リップ、ファンデーション、香水など)、医薬品(湿布、目薬、痛み止めなど)、黄砂、動物 など様々なものがあります。

### 接触皮膚炎の予防の基本は「洗顔」「保湿」

洗顔料や化粧品などは自分の肌に合ったものを選びましょう。

## 美肌になるために・・・大豆製品を食べよう!!

大豆に含まれているイソフラボンには、肌の弾力とうるおいを高めるなどの美肌作用があります。大豆製品を積極的に食べて、美肌を手に入れましょう!

### 簡単!! 豆腐の生チョコケーキのレシピ

○材料 ・絹ごし豆腐 150g ・チョコレート 150g

○作り方

- ① 絹ごし豆腐をボールに入れ、なめらかになるまでよくかき混ぜる。
- ② チョコレートを細かく割って、①とは別のボールに入れ、500Wの電子レンジで2分間温めて溶かし、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を①に入れ、素早く混ぜる。
- ④ ③を容器に入れて、冷蔵庫で3時間以上冷やしたら完成!

※参考動画: [https://www.youtube.com/watch?v=Pe\\_xHZAG1M8](https://www.youtube.com/watch?v=Pe_xHZAG1M8)