

ほけんだより2月号

令和3年2月1日
大阪市立東中学校
保健室

少しずつ暖かくなり、「もうすぐ春かな?」と感じられる頃に、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気をつけたい時期ですが、どのウイルスにも負けないからだを作るポイントは「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」です。この3つのポイントを心がけて元気に過ごしましょう。

～ カゼ? or 花粉症? ～

からだの中に入ってきた「花粉」を敵とみなした免疫力が過剰に反応するのが花粉症。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。

くしゃみが出たら「カゼ?」「花粉?」と迷う季節。どっちに当てはまるか下の2つのゾーンの項目をチェックしてみましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



★ どの科を受診?

鼻の症状がひどいとき

→ **耳鼻科**

目の症状がひどいとき

→ **眼科**

内科・小児科・アレルギー科でもみてもらえます。

★ 治療を早く始めると…

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。粘膜の症状が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、重症の花粉症にならずに済みます。

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



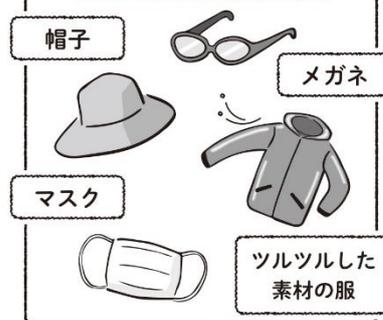
**花粉は につけない!
持ち込まない!**

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない



持ち込まない



花粉情報：環境省と日本気象協会のホームページに花粉情報が掲載されています。

今年の花粉の飛散状況を確認し、早めに予防対策をしましょう。

～ まだまだ感染症に注意！ ～

1月14日から2度目の緊急事態宣言が出ています。…しかし、少し油断ができていませんか？

12月に行った生活習慣アンケートの結果、

水筒の持参率 → 1年生：93%、2年生：90%、3年生：78%

6月は1年生：99%、2年生：98%、3年生：95%でした。どの学年も6月より持参率が下がっています。

水分補給は、からだの中の乾燥を防ぐため、口腔内のウイルスを胃酸で弱らせるためにも大切です。必ず水筒を持参して、こまめに水分補給をしましょう。

手洗い、マスクの着用、水分補給、毎朝の検温、健康観察表の持参、ソーシャルディスタンスの確保…

自分にできる感染症予防を徹底しましょう!!!

人のからだ 乾燥が苦手
鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

カゼやインフルエンザのウイルス
乾燥が好き
空気中で長く元気に活動できるから

湿度高
元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度低
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

ウイルスは
こんなところに…
ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い!
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

ウイルスに感染

乾燥を防ぐには
① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

手洗いをして拭くものがない、汚れていると意味がありません。
毎日「清潔なハンカチ」を持ち歩きましょう!!!

気づく「背中が丸まっている?」

◎猫背だとやる気がない?

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首の前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスツと伸ばしましょう。

