

ほけんだより 2月

平成28年2月
大阪市立西中学校
保健室

寒くなったり暖くなったり、不安定な気候が続きますね。西中学校ではインフルエンザの流行まっただ中です。ウイルスは弱っているからだが大好物。手洗い・うがい、換気での予防はもちろん、しっかりと食事・睡眠をとって、ウイルスに負けない強いからだをつくりましょう!!

うれしいチョコレート効果



高脂肪・高カロリー食品のチョコレートですが、とってもうれしい健康パワーを秘めているのです。チョコレートの原料であるカカオ・ポリフェノールには、色々な効果があります。



からだにうれしい効果のあるチョコレートですが、食べ過ぎは注意です。上手に食べてリフレッシュしたり、がんばった後のごほうびに、チョコを食べてホッと一息もいいですね*

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早い早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCもたっぷり!</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p> <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

発熱・インフルエンザによる欠席が増えています。登校前に健康観察を行いましょう。



Q. 2月に飛ぶ花粉はあるのですか？

A | 2月には全国的にもスギ花粉が飛び始めます。3月になるとひのき花粉も。



そうじゃない人も
花粉症の人も

Q. 中学生の花粉症って、どのくらいいるの？

A | 16歳までの花粉症は、全体の約3割。全国的に低年齢化が進んでいるようです。

Q. いま花粉症じゃなくても今後なったりするの？

A | 大量の花粉に出会うと、からだ花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q. じゃあ、花粉症の人も、そうじゃない人も花粉をなるべく避けるためにできることは？



- A
- マスクで鼻や口から吸いこむ量を少なくします。
 - うがいは鼻からのどに流れた花粉をとりのぞく効果があります。
 - 洗眼は顔についた花粉を洗い流す効果があります。
 - 外出するときは、花粉のつきやすい毛織物の上着より、ポリエステルなどのつるつるした素材のものを選びましょう。
 - メガネは目に入る花粉の量を減らせます。
 - 頭と顔には花粉がつきやすいので、頭の花は帽子で避けましょう。

Q&A

マスクをきちんとつけよう



鼻からあごまで、しっかりおおうようにつけましょう。

正しいつけ方で、ウイルスや花粉、黄砂をガードすることができますよ!!

正しいつけ方で
予防効果アッスッス

※いらなくなったマスクはきちんとゴミ箱へ捨てましょう。

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ

