

ほけんだより 2月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2024年2月7日

年があけて1か月経ち、本格的に寒い時期になりました。みなさん、寒さ対策はできていますでしょうか。カイロを持ってきたり、セーターを着たりと工夫しながら、2月を乗り越えていきましょう。

3年生は、受験にむけてラストスパートをかける時期です。体調には十分気を付けて、本番の日に全力を出せるように調整してほしいと思います。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれません。



～保健室来室状況～

風邪症状を訴えて来室した人が多かった印象です。学校にいる間は頑張って授業を受けたものの、帰ってから発熱してしまった、といった例が多くありました。起床時の体調を確認し、調子が悪ければ無理をせず休養をとるようにしましょう。

また、夜に眠れていない人も見受けられました。日中を元気に過ごし、感染症に負けない体をつくるためにも、十分な睡眠がとれるよう心がけましょう。

	体調不良の来室	けがなどの来室…
1月の来室人数	195人 (前年度 112人)	38人 (前年度 50人)

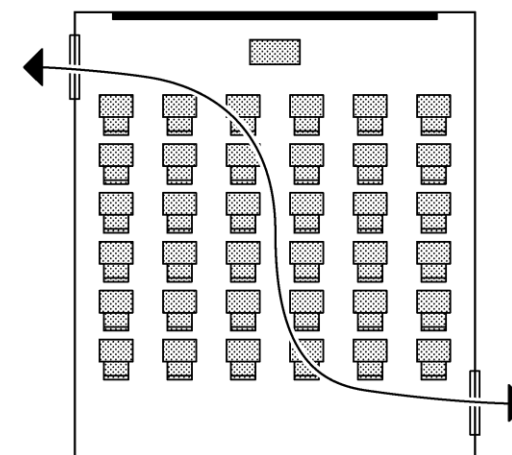
～あなたの教室、換気できていますか？～

1月22日(月)、2年3組の教室で学校薬剤師の橋本先生による教室の空気検査を実施しました。冬の寒い時期、窓やドアを開けて換気したくないと思いがちですが…

換気しないと教室内の二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛や吐き気、だるいなどの症状が出る可能性もあります。今回の検査でも、換気をせずに授業を続けると、どんどん濃度は上がっていったと報告がありました。

寒いので扉を開けるのに抵抗があると思いますが、換気扇を回すだけでも効果があります。換気することで湿度が上がりますので、ウイルスによる感染症なども防ぐことができます。休み時間ごとに、教室の扉と窓を全開にして、空気も気分もリフレッシュするようにしましょう！

換気は対角線上に行うと効果的



教室内の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると、効果的に換気をすることができます。

©少年写真新聞社2023

2年3組の皆さん、ご協力ありがとうございました！

推し活もいいけど、**温活**も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動
血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴
ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装
太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

学校ホームページもご覧ください



みんなが知っておきたい 花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

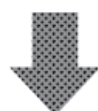
対応の基本は //

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



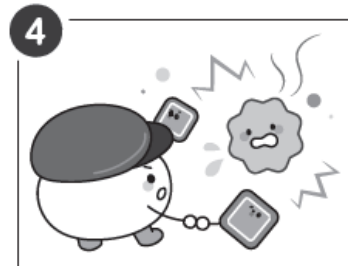
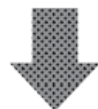
花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応で
きるよう「IgE抗体」を
つく じゅん び
作り準備する



再び花粉が入ってきたと
きにアレルギー反応が起
こる（アレルギー発症）

花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。



IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人
（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

