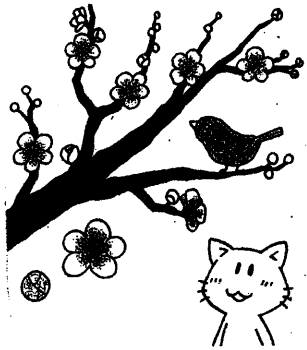


ほけだよ! 2月

大阪市立横堤中学校



あっという間に2月も下旬。まだまだ寒い日が続きますが、暖かい日差しが射す日もあり、春がすぐそこまで来ているのを感じます。インフルエンザにかかる人は、1月に比べると少なくなりましたが、体調を崩す人は今月に入り増加傾向がみられます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、日頃の健康管理に気をつけるようにしましょう。

その症状...

なぜ? インフルエンザ? 花粉症!?



2月に入り、スギ花粉が飛びはじめています。花粉症対策をすでに始めている人もいるのではないのでしょうか。

花粉症は ある日突然症状が出ることがあり、なぜ?と似た症状も多くみられます。なぜ、インフルエンザ、花粉症の違いを表にしましたので、参考にしてください。

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症状	37~38℃未満の熱 くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛みなど	38℃以上の高熱 関節が強く痛む 寒気がするなど	くしゃみやさらさらした鼻水が止まらない 目のかゆみ・充血など
予防法	○手洗い・うがいをする ○部屋を加湿し、換気をして空気を入れ換える ○マスクなどの咳エチケットをする ○人ごみをさける	○手洗い・うがい・洗顔で、体についた花粉を落とす ○マスクや眼鏡などで花粉が体に入るのを防ぐ	

※あくまで代表的な症状です。きちんとした診断は、病院で!!

冬に起こりやすい肌のトラブル...

冬は寒さと空気の乾燥から、肌のトラブルが多くなります。

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなり、炎症が起こります。



起こりやすいのは?

- 手足などの血管が細いところや、耳たぶ、鼻先、ほほなどの冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差が大きいときに多い。



対策は?

- お風呂であたためながら、血行をよくするマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- 唇は、水分を保つ役割がある角質層が薄く、乾いた冬の時期は唇の水分が蒸発し、荒れやすくなります。



起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき
- 体の水分が不足しているとき
- 体調が悪いとき



対策は?

- リップクリームで表面を保護する
- 唇のなめすぎは逆効果!!

手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、手足は血液の流れが悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき
- 運動不足で、筋肉を動かさないとき



対策は?

- ぬめぬめのお湯にゆっくりつかって、全身をあたためましょう。



低温やけど

なぜ起こる?

- 熱を感じない程度のもに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に長時間、直接触れたとき。

対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは特に注意が必要です。

