



ようやく暖かな日差しが出始めました。
しかし、油断はできません。まだまだ風は冷たく、
インフルエンザの流行も続いています。(インフルエンザA
に加え、Bも出始めました)

食事と睡眠を十分にとり、一日一日を大切に、過ごしましょう♪



◇ 今年も春の「花粉」の季節が到来

やっと、寒さが和らいで過ごしやすくなるはずのこの時期、残念なことに「花粉症」(+o+)が出始めます。私たちのからだの中には、「ウィルス」などの体に悪いものが入ってきた時に戦って侵入を防ぐ免疫システムがあります。この免疫システムが「花粉」に

「悪いもの」と認識して過剰に反応し、攻撃してしまう、これが「花粉症」。免疫システムは、侵入を防ぐために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりしようとしまします。花粉がたくさん、からだの中に入って、たまっていくと「花粉症」になると言われていますが「花粉症」になるタイミングは人それぞれでわかりません。

「花粉症」対策として、マスクやメガネが有効とされています。(完全に防ぐことはできません。約3分の1～6分の1に減らせる。)花粉情報をチェックし、風の強い日、よく晴れて気温の高い日の外出はマスクをしましょう。



◎花粉症だけでなく、かぜやインフルエンザ対策にも有効

- ① 手洗い・うがい・顔も洗いましょう
- ② 上着はナイロン製のつるつるしたものを着用
- ③ ヨーグルトなどの発酵食品をとって、腸内環境を整えよう
- ④ 呼吸器官や消化器官などの粘膜を丈夫にしてくれる成分、
ビタミンAやβカロテン(にんじん・かぼちゃ・
ブロッコリーなどの緑黄色野菜)を意識して食べよう
- ⑤ 主食はなるべく「米」を食べよう
(お米は小麦よりアレルギー源になりにくいと言われています)
- ⑥ 揚げ物やおかしは控えよう
- ⑦ 早寝・早起き・朝ごはん!生活のリズムを整え、免疫力を高めよう



★麻疹（はしか）に注意してください！！

大阪市内で麻疹が出ています。感染力が強く、重症化（1000 人に 1 人が脳炎を発症など）しやすいため、注意が必要です。

お子さまの予防接種歴をご確認ください。

潜伏期間は8日～18日。初期症状は、風邪や花粉症とあまり変わらず、咳や鼻水と発熱。初期症状から2～3日で高熱が出て、その後2～3日で発疹が出ます。発疹は耳の後ろから顔、そして全身に広がります。

「おかしいな」と思われたら、すぐに医療機関に連絡し受診してください。インフルエンザと同様、学校にも必ず、連絡をお願いします。

進級・卒業の前に…



今年度2018（平成30）年度の受診票、家に眠っている人はいませんか？

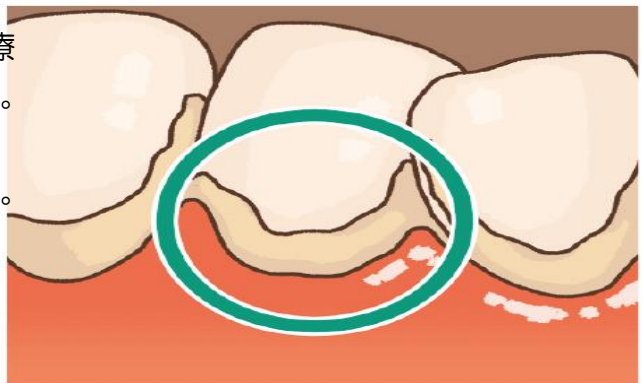
受診済のものがあれば、学校（保健室）へ提出してください。まだ、受診できていない人は、時間を確保して受診してください。

歯科（う歯）の受診率は、現在約58%です。受診した人の中には、歯垢が付着していて、まだ、う歯（むし歯）になっていないので、ブラッシングの指導を受け、「要観察」という

人もいれば、歯科検診では2本ほどしか指摘されていなかったのに、「6～8本治療しました」という人まで、人それぞれです。

歯は大切な体の一部で、再生はできません。現在、進歩し続ける医学では、様々な治療法が確立されていますが、自分の歯に勝るものはなく、たくさんの時間も費用もかかることになります。何ごとも

1番は予防で、2番は早期発見・早期治療です。



特に「歯科」は痛いかも、こわいかも、と受診を遅らせるケースが多いと思いますが、たくさんの歯科医院から自分に合った歯科を見つけて、継続して受診しましょう。