

ほけんだより 2 がつ

2018. 2. 2

No. 10

勝山南部中学校

福井県は



寒さのピーク... 防寒対策 + 感染症予防!

暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされています。また、かぜやインフルエンザの予防ではまだまだ気が抜けません。引き続き、防寒対策と感染症予防が必要です。さらに、花粉症に悩まされる人は、予防が必要になってきます。どれも長い間続いていると、「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、悪い意味での「慣れ」が出てくる場合があります。気を引き締め直して、健康に過ごすための取り組みとして続けてほしいと思います。

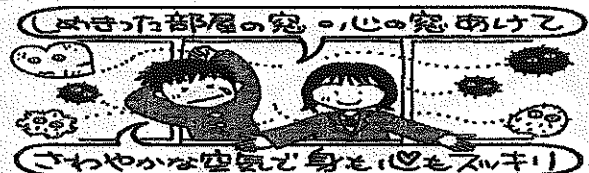
かぜ・インフルエンザ・花粉症のちがい

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
原因	ほとんどがウイルス (ライノウイルス、コロナウイルスなど200以上の種類がある)	インフルエンザウイルス (流行を起こすのはA型とB型)	主にスギやヒノキなどの花粉 (他の植物の場合もあり、一年通してみられることも)
症状	くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛みなどが中心で、熱はあっても37℃台。全身症状はあまりみられない。	38～40℃の高熱、悪寒、倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が急激に強く出る。肺炎などを併発することも。	くしゃみ(続けて出る)、鼻水(サラサラしている)、鼻づまりだけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血等)もみられる。
予防や対策	<ul style="list-style-type: none"> 外から帰ったら手洗い、うがいをしっかり行う。 栄養と休養(睡眠)を十分にとる。 こまめに部屋の換気をし、加湿も行う。 流行期には人ごみを避ける。 マスクをつける。 (カバンの中には必ず準備!)		<ul style="list-style-type: none"> 花粉との接触を極力避ける * マスクやメガネ、帽子 すべて素材の着用 * 洗顔やうがい * こまめな掃除 など

南中生の様子... 1月のインフルエンザによる出席停止は13人でした。すべて「B型」です。高い熱が出なくても診断される場合があるようです。2月1日現在、インフルエンザにかかっている人は、1人です。しっかりと予防に努めましょう。

水分はしっかり ぶきとって!

かぜやインフルエンザを予防するため、冬はいつも以上に手洗いをがんばっていると願います。でもその後、きれいなタオルやハンカチなどで水分をしっかりとぶきとっていますか? 手に水気が残っていると、またウイルスなどがつきやすくなるだけでなく、ひびやあかぎれの原因にもなります。それから、お風呂からあがった後、髪の水気をしっかりとぶきとっているでしょうか? ぬれていると、湯冷めをしてかぜをひきやすくなりますので、髪はちゃんと乾かさせましょう。この季節の水気のしめつけは、特に注意が必要です。

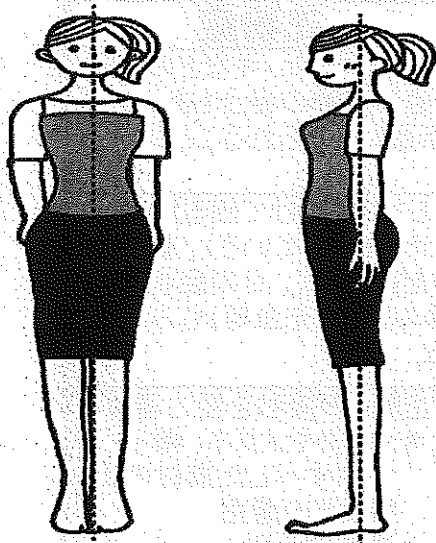


1月24日に、乾学校薬剤師さんが来校し、教室の空気検査をしてくださいました。2年3組の教室でたくさんの器具を使って、温度、湿度はもちろん、CO、CO2などを測りました。CO2濃度は例年、基準を大幅に超えてしまいましたが、今回は基準以下でした。乾学校薬剤師さんからは、「休み時間に外側の窓を開けて換気をしていたからだと思うので、ぜひ続けてください。」と指導がありました。

寒さで背中を丸めがちな冬は、姿勢が悪くないやすい！

1月の発育測定で身長を測り、前回より縮みましたという人が何人もいました。背筋が伸びているかどうかで、数ミリの変動があります。普段から意識して、よい姿勢を心がけましょう。

頭のとっぺんを軽く引っばられているような状態をイメージしましょう。



あなたは大丈夫？

姿勢改善

チェック



- いつも首や肩がこっている
- 立っているとすぐ疲れる
- 座るとき、足を組むことが多い
- 本やパソコンの画面に顔を近づけて見る
- 長時間座っていると腰が痛くなる
- 「体が斜めになっている」と言われる
- 「気をつけ」の体勢がとりにくい

チェックが多いほど、姿勢が悪くなっている可能性があります。姿勢が悪いと、眼精疲労、体のゆがみ、頭痛・首痛・腰痛、便秘など、様々な身体の不調につながります。勉強やパソコン作業の合間には、軽い散歩やストレッチなどで体をほぐすことも、よい姿勢を保つポイントです！



2月20日はアレルギーの日

1966年のこの日に、アレルギーの原因となるIgE抗体発見が発表されたことにちなんでいます。花粉症などのアレルギーは、私たちの体に備わっている免疫（外から入った異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）が過剰に働くことをさしています。そして、それによってさまざまな症状が出るのです。以前は全然平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、同じ行動をした時に同じ症状が何度も出るような時はアレルギーを疑い、早めに専門医を受診することが大切です。

でかけるときの服装

帽子 花粉が手にはつきにくい

メガネ ゴーグル型がおすすめ

マスク 花粉が鼻や口に入らないように、なるべく鼻も覆う

ツルツルした上着 花粉が落ちやすい

つらい花粉症 こうしてふせよう

家に入る前に 花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すいみんを十分に とって、ストレスをためないようにしよう

おうちの人と天気予報で 花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日の花粉

(花粉が飛びやすいとき)

- 晴れて、気温が高い
- 前日の雨が降った
- 乾燥していて風が強い