

平成 30 年 2 月 9 日

保健だより 2 月



日出国園中学校・高等学校 No.164

2月4日は春の始まりの1日と言われている立春ですが、まだまだ寒い日は続きます。冷えないように衣服で防寒したり、温かいものを飲むようにするなど、自分なりに工夫して冬を乗り越えましょう。インフルエンザもまだ流行していますので引き続きしっかり予防して、元気に登校しましょう。保健委員会による昼休みの換気活動にもご協力をお願いします。

少しずつ花粉症の症状が出てくる人もいます。花粉症対策も始められると良いですね。

花粉症対策をしましょう.....

千葉では通常2月からスギの花粉が飛び始めます。4月になるとヒノキの花粉も。



◎いま花粉症じゃなくても今後なったりするの？

大量の花粉を体内に吸収してしまうと、からだ^{こゝろ}だが花粉に対する抗体（体内に入ってきた花粉などの異物と戦い、体を守ろうとする物質）をつくる可能性が高くなります。抗体が体内にたくさんつくられると、花粉症になる可能性があります。そのため、花粉になるべく接しないことが大切です。

◎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？

- ・ マスクで鼻や口から吸い込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
- ・ 洗顔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、すべすべした綿か



ポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう

- ・ 外出後は部屋に入る前に服や髪をはたきましょう
- ・ メガネは目に入る花粉の量を減らせます
- ・ 髪の毛と顔には花粉がつきやすいので、頭の花粉は帽子で避けましょう



◎花粉症を悪化させる NG 習慣

・ 睡眠不足にならないように規則正しい生活を！（睡眠が足りていないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。）

・ ストレスの溜め込みは、花粉症の大敵！（ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すといわれています。免疫のバランスが崩れると、ちょっとの花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。）

・ 排気ガスやタバコの煙などに注意！（排気ガスやタバコの煙などは、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。部屋では空気清浄機を使って空気をきれいにしたり、外出時はマスクなどをきちんと着用するようにしましょう。）



水分はしっかりふきとって！

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思います。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ふきとっていますか？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、髪的水分もしっかりふきとっているでしょうか？ぬれていると、湯冷めをして風邪をひきやすくなりますので、髪はちゃんと乾かしましょう。この季節の水分のしまつは、特に注意が必要です。

冬の皮膚トラブルを予防しよう

☆カサカサ肌(乾燥肌)...

皮脂が減って、水分が失われやすくなります

- 強い力でからだを洗わない
- 保湿をしっかり
- 部屋を加湿する
- 下着は刺激の少ない綿がベスト



☆低温やけど...

体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮膚の深部のやけどをおこします

- カイロを長時間貼り続けない
- コタツやあんかは寝る前にはずす
- 床暖房をしたまま寝てしまわない



☆しもやけ...

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします

- 手袋や靴下でしっかり保温しよう



“冷え性”を改善して冬を元気に*****

冬に「寒い」のはみんな同じですが、暖かい部屋にいても手足が冷たく感じるのは“冷え性”です。

☆こんな症状は冷え性から

おこることもあります

- 頭痛・肩こりがある
- 風邪をひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い
- 生理不順

思い当たる症状があった人は、こんなことを気をつけよう

冬は下半身をしっかりと温め、上半身は重ね着で調節

生活の中でからだを動かす

★動くと筋肉が熱を生み出す



朝ごはんを食べて体温のリズムを整える



温かいものを食べる



入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる

★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい

無理なダイエットはしない