平成31年2月13日

保健だより　2月

日出学園中学校・高等学校　No.175

2月3日は『節分』でした。「鬼はー外！福はー内！」の元気な掛け声と共に、沢山の豆が飛び交ったことだと思います。でも、空気中を飛んでいるのは豆ではありません。目には見えなくても、インフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

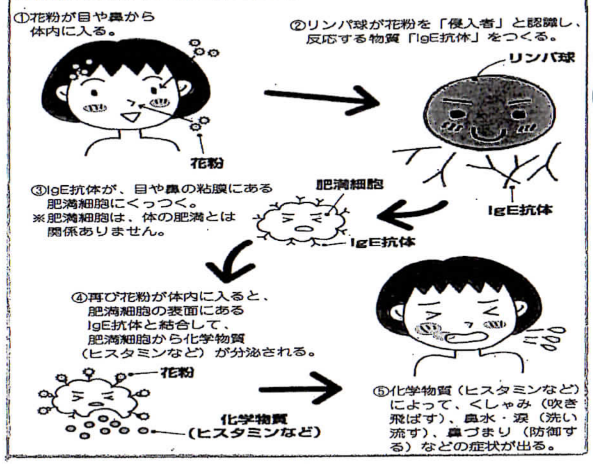
また、2月4日は『立春』でした。立春を過ぎて初めて吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。春一番の吹く頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。毎日天気予報を確認し、気温の変化に合わせて、室温や衣類の調整など工夫をしましょう。

どうして起こる？花粉症

基本メカニズムと「口腔アレルギー症候群」

今年は飛散期間が長く、量も例年より多いと言われています。

〔花粉症が起こる基本メカニズム〕



①花粉が目や鼻から体内に入る。

②リンパ球が花粉を「侵入者」と認識し、反応する物質「IgE抗体」をつくる。

③IgE抗体が、目や鼻の粘膜にある肥満細胞にくっつく。
※肥満細胞は、体の肥満とは関係ありません。

④再び花粉が体内に入ると、肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合して、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌される。

⑤化学物質（ヒスタミンなど）によって、くしゃみ（吹き飛ばす）、鼻水・涙（洗い流す）、鼻づまり（防御する）などの症状が出る。

〔口腔アレルギー症候群について〕

花粉症などのアレルギーをもつ人が果物や生野菜を食べたとき、口の中に刺激やかゆみ、喉の奥が詰まるような症状が出ることがあります。これを「口腔アレルギー症候群（OAS）」といいます。

花粉症の人には、花粉のアレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）に対するIgE抗体がありますが、花粉のアレルゲンと生野菜や果物のアレルゲンの構造が似ていることからIgE抗体が反応し、口の中でもアレルギーが起こることがあるのです。

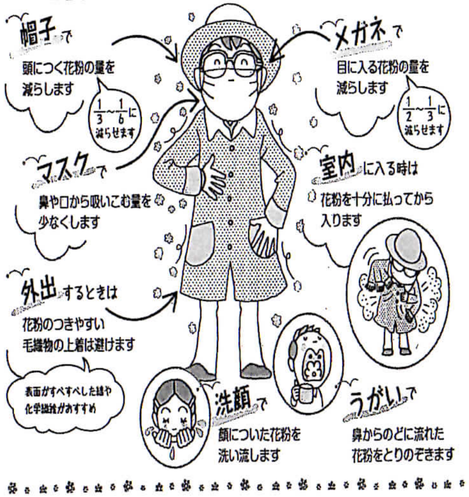
対策は、医療機関を受診したうえで原因となる食物を確認し、とらないようにすることです。ただし、加熱すれば食べられることもあるので、お医者さんと相談しながら対応しましょう。

花粉症の人も　そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？



この冬は心も身体も温かく

思わず縮こまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの身体、そして心は元気ですか？　悲しいことや腹が立つことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それは珍しくもおかしくもなく誰にも起こりうることです。そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、仲の良い友達と遊ぶなど･･･これなら出来るかなと思った方法を試してみてください。

温活のススメ

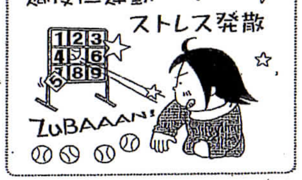
寒い季節に意識したい心がけ

冷えは万病のもと

温まるアイテム・フル活用

温まるものを飲む・食べる

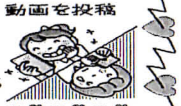
適度に運動



寒いときにオススメ　足のストレッチ＆マッサージ

これ、「いじり」それとも…？

- ☑ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ☑ Twitterで友だちを「いじる」
- ☑ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ☑ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する



「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。

「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

深呼吸の効果

すーっ　はぁ

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？　少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。