

保健だより 2月



令和7年1月31日 銚田市立旭中学校 保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ春の気配を感じる季節になりました。2月は1年の中でも特に寒暖差が激しい時期で、体調を崩しやすくなることが多いです。この時期に気をつけたいのは、冷えや乾燥による免疫力の低下です。温かい服装やバランスの取れた食事では体を内側から守ることが大切です。さらに、インフルエンザや風邪の流行も見られるため、手洗いやうがいの習慣を続けていきましょう。健康に気を配りながら、寒い冬を明るく元気に乗り切りたいですね。

2月 保健安全目標

保健目標 …… 教室の換気に気をつけよう

安全目標 …… 冬の交通安全に気をつけよう(凍結)



こまめな換気で“いい空気”



閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをもちおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。



かぜのウイルスは、暖かく乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。

上手に換気するには
部屋を上から見た図



風が入ってくる窓を開け、さらにその対角にある窓を開けるのが理想的です。空気の入りと出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。

手洗い、うがい、換気、笑顔で感染症を予防しよう!!



免疫力アップ! ☆ 笑って

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って 体も心も元気

自分もみんなも幸せに! ♥

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



こまめな手洗い、できていますか？

手洗いで洗い残しやすい部分

手の甲側



手のひら側



冬の時期は水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになりがちです。手はさまざまなものに触れるため、細菌やウイルス、汚れがつきやすい部分です。手をきれいに洗うことは、感染症を防ぐ上でとても重要です。指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

始めよう！花粉症対策！

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。



帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

口腔アレルギー症候群と花粉症

果

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など