

ほけんだより 2がっ

令和5年 2月7日
我孫子中学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は暦の上では初春。春が近づき始める月です。しかし、まだまだ寒さは続くので服装など工夫して体調を崩さないように気をつけましょう。手洗いや換気等の感染症対策をしっかりと、花咲く暖かな春がやってくることを楽しみに待ちましょう！

飛んでいます スズ花粉

花粉症対策の基本は とにかく花粉を避けること！

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておくて効果大！

ツルツル素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに頭や洋服についた花粉を払い落とそう

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます！

周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い 洗顔・洗眼

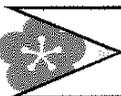
とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように 注意しよう

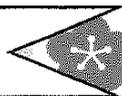
症状が悪化します

かぜだか花粉症かわかんない！
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう



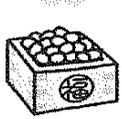
2-5 保健委員長 さんより



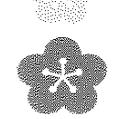
気温や湿度が低下する冬は、コロナウイルスやインフル



エボザなどの感染リスクが高まります。そこで保健委員会で、感染拡大防止のため換気点検を行っています。点検の



基準は窓を対角線上に10cm~20cmほどをあけて室温を急激に下げず効率のよい換気ができているかどうか

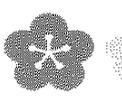
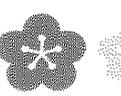


です。保健委員が天窓を開けます。



これからも感染症対策へのご協力

よろしくお願いいたします。



「冷え性」…体質とは限らない!?



手足が冷たい、厚着をしても身体が冷える、身体がなかなか温まらない…

そう感じることはありませんか? 「自分は冷え性だから」、「そういう体質だから仕方ない」と諦めているあなた、もしかしたら、その冷え性は、食事や運動などの生活習慣によって引き起こされているかもしれません。体質だからと諦めてしまう前に、日頃の生活を見直して、冷えにくい身体を意識してみませんか?

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

2月1日～7日は生活習慣病予防週間

身体によくない生活習慣を長く続けることで起こる病気をまとめて、『生活習慣病』と呼んでいます。以前は『成人病』と呼ばれていましたが、生活習慣が病気を引き起こす大きな原因になっていることを知ってもらえるように、名前が変更されました。実際に最近では、大人だけでなく子どもの間でもこの病気がみられるようになっていきますし、予備軍の子どもたちも多いといわれています。ずっと健康に暮らすためにも、子どもの内から望ましい生活習慣をしっかりと身につけて、それをずっと続けていくことが何よりも大切です。

アレルギーを知ろう ～2月20日・アレルギーの日～

2月20日は「アレルギーの日」(17日～23日はアレルギー週間)です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友だち、きょうだいにアレルギーがある(あった)という人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症、ピアス(金属)によるかぶれなどもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は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るのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」…これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

