

ほけんだより 2月

令和5年度
2月号
横芝中学校 保健室

旧暦では2月を「如月」とよびます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、気候が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活にむけて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

そろそろ花粉症の季節です

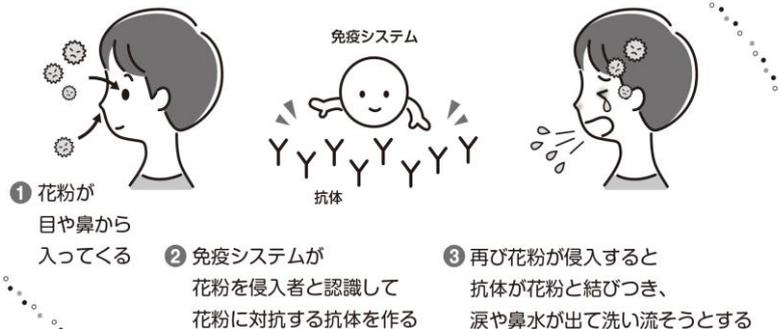
まだまだ寒い日が続きますが、2月からスギやヒノキの花粉が多く飛び始めます。敏感な人は、もう目が痒くなったり、鼻がむずむずしたりしているのではないのでしょうか。

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水がでる
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない

カゼの症状と迷ったら、一度専門医に診てもらいましょう。

また、毎年花粉症の症状が出る人は、早めに薬を飲み始めて対策しましょう。

花粉症のメカニズム



飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



寒さからくる健康トラブル

保健室では、寒さが原因での来室が多くなってきました。

お風呂をシャワーのみで済ませて体をしっかり温めない、水分を拭き取らず放置して手が乾燥してしまう、カイロを貼ったままにしてやけどをする、などなど…。あらためて対策を確認しましょう。

寒〜い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

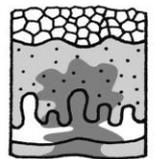
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

