

ほけんだより 2月

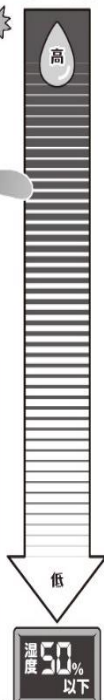
令和2年
松原第六中学校
保健室

2月4日の立春を過ぎ、暦の上では春をむかえています。六中では、例年のようなインフルエンザの流行はありませんが、体調をくずしている人は増えています。

インフルエンザは、A型からB型へと移ってきているようです。主な症状は同じですが、B型はA型と比べると、症状がやや軽く微熱ですむ場合や胃腸症状がやすいともいわれています。微熱が数日続くこともあるようです。

油断せずに、体調管理をしっかりしましょう。

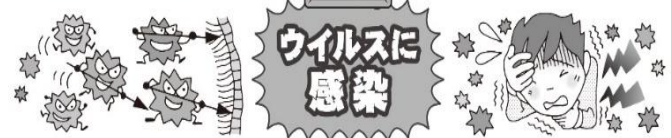
まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから



乾燥を防ぐには ①加湿器で湿度を50～60%にキープ ②からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給 ③暖房で乾燥した空気を入れ替える ④マスクで鼻やのどの湿度をキープ



なぜかな？花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



生活習慣病予防、今から！

2月は「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病とは、かたよった食事、運動不足、睡眠不足、喫煙などの生活習慣が原因で発症する病気のことです。

自覚症状がほとんどないために、気づかないうちに進行し、体にダメージを与えています。近年子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だといわれています。

生活習慣の基本は、「食事・運動・睡眠」です。



栄養のかたよりや食べ過ぎのない食生活が大切です

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります

短時間の軽い運動でも続ければ効果がでます

- 筋肉がついて骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 気持ちがスッキリします

睡眠不足はあらゆる体の不調につながります

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ち着いた気持ちになり、イライラしません
- 集中力ややる気がでできます

こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも？そんなときは、自分のできるセルフケアがおすすめです。



その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。