

ほけんだより

平成30年3月1日（木） 春日部市立豊春中学校 保健室



今月の保健目標は「1年間の健康生活を振り返ろう」です。



1月中旬から流行し始めたインフルエンザも、落ち着いてきました。しかしまだ油断は禁物です。引き続き手洗い・うがいをしっかり行いましょう。この時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいです。4月からの新学期によりよいスタートができるよう、春休み中も規則正しい生活を送りましょう。

3月3日は 耳の日 です!



●気になる耳の病気

中耳炎

風邪などをきっかけに、耳管（鼓膜の内側から鼻につながる道）に炎症を起こして、うみがたまる病気。耳の痛みと熱が出ます。風邪などで鼻水が出る場合は、片方ずつかむようにしましょう。

耳垢栓塞

耳垢がたまり、固まってしまった状態。耳が聞こえにくく、耳鳴りがします。中耳炎や難聴の原因にもなります。月に1度は定期的に耳掃除をするようにしましょう。

新年度・新生活におきて

①むし歯や視力の治療は済んでいますか？

健康診断でむし歯や視力の異常が見つかったけれども、まだ治療していない人は、春休みのうちに病院を受診しましょう。放っておくと進行し、治療に長い時間がかかることもありますよ。

②調子の悪いところはありませんか？

からだや心のことで、どこか気になるところや心配なことがあったら、家族や先生に相談してくださいね。万全の体調で新学期を迎えましょう。

新学期

規則正しい生活を心がけて、万全な体調で新学期を迎えましょう!

早めの花粉症対策をしましょう!!



●花粉症とは？

花粉が原因で起こるアレルギーの1つ。体内に入ってきた異物（花粉）を体外に出そうと、体が必要以上に反応し、鼻水・くしゃみ・目のかゆみなどを引き起こします。

●花粉症チェック!

体の状態

- 風邪でないのに、くしゃみが止まらない。
- 目のかゆみがひどい。
- サラサラした鼻水が止まらないまたは、鼻づまりがある。
- 晴れの日に症状が悪化する。
- 毎年決まった季節に症状が出る。

環境や遺伝

- 家族に花粉症の人がいる。
- 他のアレルギーを持っている。
- 肉や卵など高たんぱくな食事が多い。
- あまり部屋の掃除をしない。



診断結果

5～9個 症状が強く現れる可能性が高いです。早めに対策を立てましょう!
4個以下 マスクなどで花粉をブロックし、できるだけ体内に入れないようにしましょう。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

●花粉症対策をしよう!

マスク

最も効果的な花粉症対策グッズ。水で湿らせたガーゼをマスクの中にはさむと、より花粉の侵入を防ぐことができます。

花粉は家に持ち込まない!

帰宅したら、衣服や髪の毛についた花粉をはらい落としましょう。手洗いうがい・洗眼も効果的です。

めがね

普通のめがねでも、目に入る花粉量を1/3まで減少できます。



湿度を高めて!

花粉は水分を含むと重くなります。窓側に加湿器を置いておけば、室内での花粉の浮遊を予防できます。



衣類

花粉のつきやすいウールなどは避けましょう。

バランスのとれた食事と十分な睡眠

高たんぱくや高カロリー食事は、免疫機能が過剰に働き、症状がひどくなります。睡眠不足も、症状が悪化する原因になります。