ほけんだより２月

令和２年２月　清風学園

２月４日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと。

カゼかな？ 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

あったかくして、休養しましょう

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

病院で診断と治療を受けましょう

◎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。

こんな鬼は退治しよう！

感謝を忘れた鬼

「ありがとう」って言えているかな？

親切にできない鬼

「だいじょうぶ？」って言えているかな？

素直に謝れない鬼

「ごめんね」って言えているかな？

思い当たる鬼はいませんか？
どうすれば退治できるかな？

アレルギーを知ろう

２月20日は「アレルギーの日」。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、さまざまな症状が出てしまうことです。原因となる物質や症状が出るまでの過程は人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることも。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに受診・検査して原因を確認することが大切です。

生活習慣病予防に！　３つの「分」の摂り過ぎに注意

糖分の摂り過ぎ　塩分の摂り過ぎ　脂肪分の摂り過ぎ

生活習慣病予防、今から！

２月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。

定期的な運動

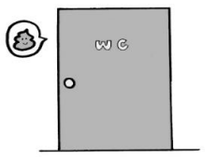
生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果が現れます。

充分な睡眠（休養）

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。

意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。



気づくと「背中が丸まっている？」

◎猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スッとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。

◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約６kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見るとき、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より