

保健室からこんにちは



新学期が始まったと思ったら、あっという間に2月です。皆さん、生活のリズムを調整できていますか？ 2月は一年で一番寒い月でこよみの上では立春ですが、寒さは一段と厳しく、暖くなるまでもうしばらくの辛抱です。またこの頃は、風邪やインフルエンザ等で体調を崩して欠席者が多くなる時期でもあります。引き続き、うがい・手洗いなどの予防に努め、睡眠や栄養を十分とるようにしてください。進級や進学を控えているこの時期に、健康で安全な学校生活を送るためにも、日々の予防を心がけ、体調不良の時は早目に受診して重症化させないように注意し、新しい一歩への準備をしましょう。そして元気に過ごしましょう。

〈風邪・インフルエンザの感染経路〉



- 風邪をひいている人のせきやくしゃみの飛沫から感染します。
- 手や指についたウイルスが、眼・鼻・口などに入ってしまう。

【まだまだ続けて風邪・インフルエンザ予防!】

- * うがい・手洗いを励行しましょう。
- * せきエチケットで感染拡大を防止しましょう。
- * 1時間に1回は、教室・部屋の換気をしましょう。(窓の2か所を2分ぐらい開けましょう)
- * 睡眠を十分とりましょう。
- * バランスの良い食事を摂りましょう。
- * 人の多数集まる場所への外出は控えましょう。
- * 汗をかいたら、しっかりふき取りましょう。
- * 室内外の温度差に合わせて衣服で調節をしましょう。
- * マスクを着用しましょう。
- * 消毒用アルコールで手指を消毒しましょう。(アレルギーのある人は使用しないでください)
- * 体調が良くない時は早目に医療機関で受診しましょう。

【風邪をひいてしまったら】

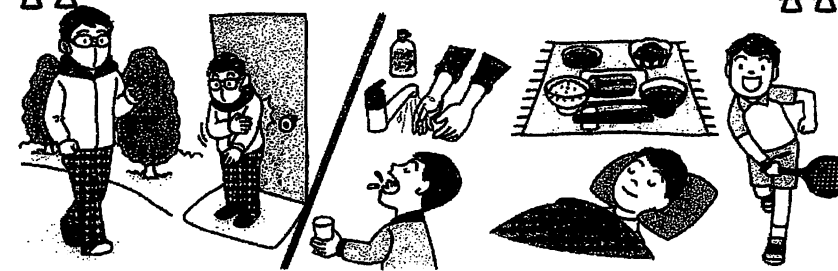
- ◆ 水分を十分にとりましょう。
- ◆ 食欲がないときは、おかゆやヨーグルトなど消化の良いものを食べましょう。
- ◆ 暖かくして休みましょう。
- ◆ 加湿器などで、部屋の湿度を高めにしましょう。
- ◆ 汗をかいたら、すぐに着替えるようにしましょう。

花粉症の季節がやってきます



日本気象協会は、今春の花粉飛散予測を発表しました。飛散開始は例年並みか、やや遅くなる見通しで、2月中旬に四国・東海・関東地方を皮切りに花粉シーズンが始まるとみえています。いまや日本の国民病とも言われている花粉症、皆さんの中でも鼻水や鼻づまり等、不快な症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか？ 花粉症は、花粉をアレルゲンとしてアレルギー反応を引き起こす病気です。命にかかわる病気ではないものの、そのしつこい不快な症状にぐったりしてしまうこともあります。症状を重症化させないためにも自衛策を考えましょう。

花粉症の季節 しっかり対策を!



● 出かける時はマスクやメガネをつけ、ツルツルした素材の上着で

● 帰ってきたら、玄関先で花粉を落とし、手洗い・うがい・洗顔

● 睡眠・食事・運動などの生活習慣を整え、抵抗力をアップさせる

【インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止です】

医療機関でインフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合は「出席停止」の扱いになります。速やかに学校に連絡を行い、自宅で休養してください。医師の許可が出たら、登校許可書を担任に提出してから登校してください。

人体の不思議 Q&A

Q. くしゃみは、なぜ出るのですか？

A. くしゃみとは、鼻腔に入りこんだゴミやホコリ等を体外に排出し、また、有毒ガス等を察知して危険を知らせる呼吸筋の反射運動です。鼻腔の奥の3つのひだには、表面を粘液で覆われた鼻粘膜があり、呼吸の際、外気を温めたり、ゴミを吸着したりする働きを持っています。この鼻粘膜は、自律神経の一つである三叉(さんさ)神経を通じて、呼吸筋と連絡をとっています。そのため異物が鼻に入りこんで鼻粘膜に付着すると、その刺激が三叉(さんさ)神経を経て呼吸筋に伝えられ、刺激を受けた呼吸筋は緊張し、その緊張がピークに達すると、いっきよに緊張をゆるめます。この時、気道から勢いよく飛び出す空気がくしゃみの正体です。