

ほけんだより 2月

平成29年2月20日
島本町立第一中学校
保健室

暦の上ではもう春とされる時期ですが、まだまだ寒い日が続いています。
一中では、1月後半にインフルエンザによる学級閉鎖が相次ぎましたが、
2月に入ってすっかり落ち着いた状態となりました。
ひきつづき「手洗い」「うがい」「換気」など、自分たちでできる予防をしていきましょう。



花粉症の季節がやってきました

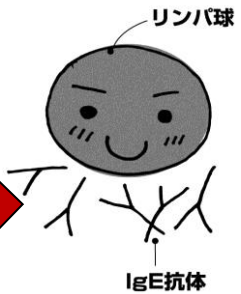
<花粉症がおこるメカニズム>

①花粉が目や鼻から体内に入る。



花粉

②リンパ球が花粉を「侵入者」と認識し、反応する物質「IgE抗体」をつくる。



リンパ球

IgE抗体

③IgE抗体が目や鼻にある肥満細胞にくっつく。

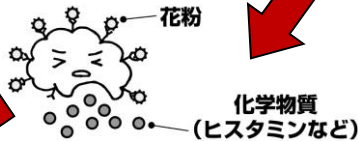
※肥満細胞…血管周囲に存在し、ヒスタミンなどを含みアレルギー反応に重要な役割を果たす。



肥満細胞

IgE抗体

④再び花粉が体内に入ると、肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合して、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌される。



花粉

化学物質 (ヒスタミンなど)

⑤ヒスタミンなどの影響で、くしゃみ（吹き飛ばす）、鼻水・涙（洗い流す）、鼻づまり（防御する）などの症状が出る。



自分できる花粉症対策



ツルツルした服を着る

マスク、メガネをつける

家に帰ったら
洗顔・手洗い・うがい

日本気象協会によると、今シーズンの近畿地方の花粉飛散量は、昨年よりも「非常に多くなる」と予想されており、花粉症の人にとっては耳の痛い話です。

本格的な飛散が始まる前に、しっかり自分でできる対策を考えておき、少しでも快適に過ごしたいですね。

かゆくて痛い！！しもやけ対策

手足の指先、場合によっては鼻のあたみや耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る「しもやけ（正式名は凍瘡【とうそう】）」は、『最低気温が3～5℃前後』『一日の気温差が10℃以上』と、真冬よりも温度差のある冬の初めや終わり頃におきやすいとされています。

しもやけ対策は予防が大切ですので、以下のようなことに気をつけるようにしてください。

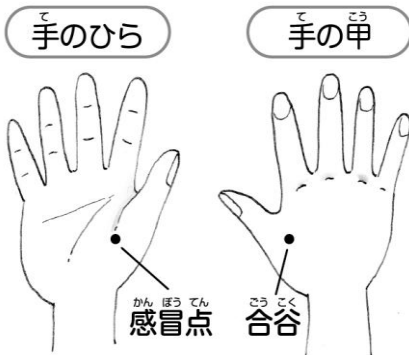


- ◆皮膚を濡れたままにしない。乾く時に皮膚の表面温度が下がります。
- ◆冷えないように靴下の二枚重ねや手袋をする。保温が第一。
- ◆足にあった靴をはく。きつい靴は血行を悪くします。
- ◆ビタミンEを積極的にとる。ビタミンEは血行促進の効果があります。魚や魚卵、豆類にナッツ類、オリーブオイルなどの植物油に豊富に含まれています。
- ◆入浴時に軽くマッサージをする。血行促進が期待できます。

～なぜ温まるとかゆくなるの？～

冷えて血流が悪くなっている血管が、急速に温度が上がることで一気に血流がよくなり、神経が刺激を受けるためです。冷えた場所から急に暖房のきいた部屋やこたつに入った場合などにおこります。強くかきむしってしまうと傷になってしまうので要注意！

かぜにきくツボ



感冒点は呼吸器の働きをよくし、合谷は頭痛・のどの痛み・肩こり・大腸系などの症状に効果が期待できる万能ツボとされています。



◆◆◆ 保健室よりお知らせ ◆◆◆

スポーツ振興センターの申請書類が手元にある3年生は、今からでも手続きができますので、忘れずに提出をするようにしてください。（※対象者の方のみ）