ほけんだより 2月

小幡小保健室
No. １２
R３．２．１２

２月３日の立春が過ぎ，暦のうえでは春になりましたが，まだまだ寒い日が続いています。春の訪れが待ち遠しいですね。

さて，新型コロナウイルス感染者が徐々に減りつつはありますが，未だ予断を許さない状況です。引き続き手洗い・うがいをこまめに行い，感染症の予防をしっかりしましょう。

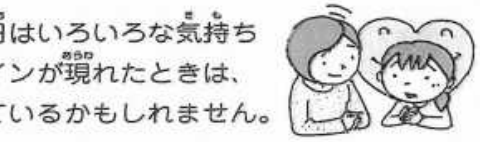
心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- □おなかが痛い　□頭が痛い　□食欲がない　□イライラする
- □眠れない　□だるい　□落ち着かない　□集中できない
- □やる気がでない　□人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



心と体を元気にするためには・・・

朝ごはんをしっかり食べよう

頭のはたらきを活発にするために朝ごはんを食べましょう。午前中の活動のエネルギー源です。落ち着いて勉強できます。

カルシウムをしっかりとろう

カルシウムが不足するとイライラすることが多くなります。
小魚やいわし、牛乳などには、カルシウムがたくさん含まれています。

規則正しい生活をしよう

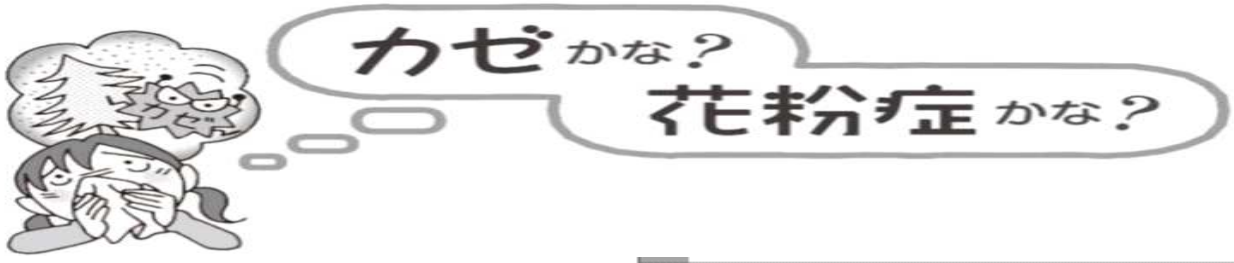
勉強、運動、休養、食事、排せつ、睡眠などを生活の中で規則正しく行えば、ストレスに対する抵抗力がつきます。

テレビの見すぎやゲームのやりすぎに気をつけよう

何も考えることなく時間がすぎてしまいます。友だちと楽しく遊ぶようにしましょう。心も豊かになります。

イライラする気持ちを発散しよう

スポーツをする、買い物をする、歌をうたう、なども１つの方法です。



そろそろ花粉が飛び始める時期になりました。くしゃみが出たら，かぜと花粉症で迷う頃です。どちらにあてはまるか，チェックしてみましょう。

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。

鼻水（はなみず）をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると，細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また，鼻水がのどに流れていき，せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず，しっかりかむようにしましょう。

正（ただ）しいかみ方（かた）

小鼻（こばな）に中指（なかゆび）が当（あ）たるようにティッシュを持（も）って、口（くち）から息（いき）を吸（す）って空気（くうき）を取（と）り入（い）れ、片方（かたほう）ずつかみます。ゆっくり少（すこ）しずつ、鼻水（はなみず）を押（お）し出（だ）すようにかむのがポイントです。

一度（いちど）でかみきれなかったらもう一度（いちど）かみ、鼻（はな）の周（まわ）りについた鼻水（はなみず）をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱（ばこ）に捨（す）てましょう。

こんなかみ方（かた）はしないで

力任（ちからまか）せにかんだり、両方（りょうほう）の鼻（はな）を一気（いっき）にかんだりすると、耳（みみ）が痛（いた）くなることがあります。

また、鼻水（はなみず）をかまずにすすっていると、鼻血（はなぢ）の原因（げんいん）にもなります。