



ほけんだより 2月



令和6年2月8日
佐世保市立福石中学校
保健室



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源は、寒さで着物を重ねる「衣更着」と、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配も感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを初めておきましょう!

花粉症の季節がやってきました

花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



アレルギー症状が重い人は、早めの受診をしておきましょう。この時期の耳鼻咽喉科の病院はとても混雑しているので、時間がかかります。症状が出る前や軽いうちがいいですよ!

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

お話しておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ← 何度か繰り返す

必須アイテム

ハンカチ・ティッシュ・マスク・歯みがきセット

を持参しよう!

マスクは感染症予防だけでなく、給食時間に必ず必要です。

ハンカチを持っていない人が目立ちます! 手拭き、咳エチケット、けがの応急手当、火事などの災害時など、活用の場面は多い

2月15日は国際小児がんデーです。



国際小児がんデーは、CCI (Childhood Cancer International: 国際小児がんの会) が2002年に提唱し、出身国、人種、財政状況、社会的階級に関係なく、がんを患うすべての小児・AYA世代患者が可能な限り最高の医療および心理社会的ケアを受けられることを願い、制定されました。

小児がんについての理解と支援のシンボルとして使用されている「ゴールドリボン」。

11月のがん教育講演会でもお話がありました。2年生のみなさんは覚えていますか?

小児がんと大人のがんは違いますが、正しく理解し、支えあう社会を目指すための日です。この機会にぜひ記事を検索して、理解を深めてみましょう。

また、学んだことは、自分のためにも実践してみましょう!

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒はもちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる



④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に60分程度の運動をしよう

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

「ゴールドリボン」は、小児がんの子どもたちを支える活動のシンボルマークです。

なぜゴールド(金色)？

子どもは「国の宝」です。そのような点から考えて、「子どもたちは私たちにとって、金(きん)のように【最も貴重な宝物】である」という考えから、ゴールド(金色)リボンがシンボルマークとして使われています。金(きん)は火にかかるプロセスを経てより強くよりタフになります。「小児がんの子どもたちが【辛い経験や挑戦を乗り越えて、より強くより幸せになれるように】」という願いも込められている」と言われています。