# 保健だより 2000

令和2年2月4日

大和市立つきみ野中学校 保健室

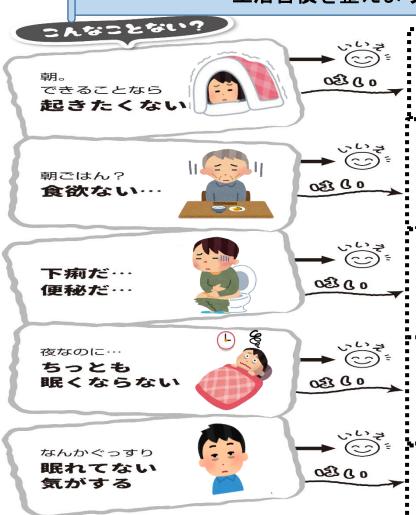
2月になりました。1月があっという間に感じた人も多いのではないでしょうか「1月は行く。2月は逃げる。3月は去る」と言います。

これは1月から3月は行事ややらなくてはいけないことは多く、あっという間に 過ぎていってしまうということを昔の人が韻をふんで言った言葉です。

今月は29日しかありません。1年の集大成の時期まであと少し。 生活習慣を整えて、1日1日を大切に過ごしましょう。



### 生活習慣を整えよう



睡眠時間をしっかり確保するには何時 に寝ればよいか、朝起きる時間から逆算 して決めましょう。

寝る直前にご飯を食べていませんか? 朝ごはんを抜くとエネルギー切れになってしまいます。必ず食べてくるように しましょう。

水分をとらなかったり、冷たいものを食べすぎたりしていませんか?

便秘の人は毎朝、同じ時間にトイレにい てみましょう。

スマホやゲームは時間を決めてほどほど にしましょう。朝、起きたときに太陽の 光を浴びると体内時計がリセットされ て、夜眠くなりやすくなります。

スマホやゲームなどから出るブルーライトは睡眠の質を落とします。

寝る前には見ないようにしましょう。

### 体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。 これより低いと、こんな症状が起こります

- ・手足などの末端が冷える
- 体がだるい疲れやすい
- むくみやすい集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



#### 体温を上げたい人は

自自自

冷たいものを食べすぎない

バランスよく食べる

運動をする

おふろは湯ぶねにゆっくりつかる

規則正しい生活をする

いらないダイエットをしない

#### その症状、もしかして花粉症?



花粉症患者の約70%はスギ花粉が原因の花粉症だと言われています。今年の冬は暖かい日が多いため、すでにスギ花粉が飛び始めています。同時に風邪やインフルエンザも流行っている時期なので、くしゃみが出たら、かぜか花粉か迷いますね。どちらに当てはまるかチェックしてみましょう。

#### 花粉症

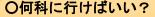
- □熱はない
- 口くしゃみが立て続けにでる
- ロサラサラの鼻水が出る
- 口鼻づまりがひどい
- □2週間以上続いている

#### かぜ

- □37.5℃以上の熱がある
- □のどが痛い
- □鼻水が粘っている
- 口せきが出てきた
- □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く

### ちなみに・・・

- □38~40℃以上の高熱
- □急激に進行
- □全身が痛い、だるい 食欲不振、強い寒気など



鼻の症状がひどい時には耳鼻科、眼の症状がひどい時には眼科です。内科、小児科、アレルギー科でも みてもらえます。

#### 〇診断はどうやってするの?

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。

#### 〇治療は早く始めるといい?

粘膜の炎症が軽い内に治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常化することが出来ます。

## 0.20

#### 花粉症O×クイズ



- ① 花粉症になるのは「花粉症ウイルス」に感染するからである。
- ② 花粉症になるのは、2月~4月の間だけである。
- ③ 花粉症になるのは日本人だけである。

#### ①の正解は…×です。

私たちの体の中には、ウイルスや細菌などの悪いものが入ってきたときにやっつけてくれる「免疫」という心強い味方がいます。しかし、本来害のない花粉にも悪いものが入ってきたと免疫が反応し、やっつけようとすることがあります。免疫は、体の中にはいってきた花粉をくしゃみや鼻水、涙で外に出そうとするのです。これが花粉症になる仕組みです。

#### ②の正解は…×です。

花粉症のピークと言われているのがスギ花粉の飛ぶ2月~4月。しかし、夏にはカモガヤというイネ科の花粉が飛んでいたり、11月や12月でも晴れの日には花粉が飛んでいたります。つまり、1年中何かの種類の花粉は飛んでいるということになります。

#### ③の正解は…×です。

海外でもカモガヤやブタクサなどの花粉症の人は多くいます。ただし、スギは日本特有の木です。スギは中国の一部にもありますが、その数は日本と比べると少なく、スギ花粉症が問題となっているのは、ほとんど日本だけです。