



保健だより 2月

今月の目標：積極的に運動し、体力と免疫力をつけよう。事故原因と対策
山高保健室NO. 11 H31. 2

毎年1月に入るとインフルエンザに感染する生徒が急に増えます。特に今年は「岐阜県」が全国の中でも「インフルエンザ罹患率」がとても高く、家族が次々と罹患した家庭も多かったと思います。

少し落ち着いてきたかと思ったら、今度は「花粉症」の心配をする季節が始まります。こちらも今年は例年より多く「花粉」が飛びと言われています。

少しでも「花粉」を避けることが大切です。以下、参考にしてください。



花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
1/3~1/6に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
1/2~1/3に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは
花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
す
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなったり…。
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。



温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

花粉症 早めの治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

2月に入り、3年生はあと少しで卒業です。新しい生活、不安も多いと思いますが、どんなことが始まるのか楽しみな思いもいっぱいあると思います。

そんな皆さんに伝えておきたいことがあります。それは「言葉」を選ぶということです。

私自身も反省の毎日ですが、「どんな言葉で伝えるのか」これは、とても大切なことだと実感しています。一度相手に伝えてしまうと、自分は忘れてしまっている言葉でも、相手の心にずっと残ることがあります。もちろん、心温まる言葉もあるでしょう。しかし、傷つく言葉もあります。こんなことを考えていると話すことが嫌になりますが、時々、自分を振り返ってみてください。

つい感情的になり、言ってしまった言葉、おそらく誰もが経験していると思います。難しいことですが、1回でも減らしていけるといいと思います。

1・2年生の皆さん、残りの高校生活、どう過ごしていくか。「ことばの力」、以下の内容読んでみてください。とても大切なことです。

ことばの力

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり <p>やさしいねー</p>	からかったり <p>イてるよねー</p>	悪口や陰口を言ったり <p>うざくはない？ 誘うのやめない？</p>	おどしたり <p>死ぬよ あっち行けよ</p>
<p>自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。</p>			
ほめたり <p>さすが！ すごいね</p>	元気づけたり <p>一緒に行こう</p>	感謝したり <p>ありがとう どうぞ</p>	心配したり <p>大丈夫？</p>

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

相手に与える印象は、「言葉」以外にもいろいろありますね。例えば、「ポケットに手を入れたまま話をする」「お茶碗をもたずに食事をする」これは相手に対し、いい印象を与えません。さらには、下記にあるように体にもよくありません。特に「ポケットに手をいれる」ことは保健だより12月号にも載せましたが、気をつけてほしいことです。癖になっていることが多いので、時々見直してくださいね。

こんな姿勢をしている人に

ポケットに手を入れて歩く <p>⚠️ 猫背になります。ころんだ時、大ケガの原因にも。</p>	寝ころんで本を読んだり、テレビを見る <p>⚠️ 骨がゆがんで姿勢が悪くなります。視力も低下してしまいます。</p>	お茶碗を持たずに食事をする <p>⚠️ 内臓が圧迫されて消化を妨げてしまいます。見た目もよくないですね。</p>
--	--	--

