

保健だより



高岡市内では、コロナとインフルが同時に流行しています。

本校では1月下旬に1年生を中心にインフルエンザが大流行しました。それでも、みなさんの協力ですぐに収束しました。今後も換気は継続しつつ、マスクの着用についてはメリハリをつけて声掛けをしていきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

2月5日は「笑顔」の日

2月5日はいつ誰が決めたのかは分かりませんが、笑顔の日です。なぜなら「ニ(2)コ(5)ニコ」だからのようです。これにちなみ、次の暗号を解いてみましょう。



聞いたら嬉しくなる言葉を見つけよう。

めだまやき=2 いけん=1 あいすくりーむ=3 きりん=1 □□□□ 大切な友達やおうちの 人に伝えてあげてね。	あいさつ=1 ゆり=2 がいこつ=1 すいとう=3 くうき=2 □□□□□□ 誰かに何かをしてもらったら 必ず伝えたい言葉です。	からだ=3 やさい=3 くじら=2 しょうがっこう=2 よぼう=3 ぶんか=1 ?=1 □□□□□□□□ 具合が悪そうな子には声をかけましょう。
--	---	--

冬のスキンケア

- 冬になると「指から血が出た」と言う生徒がみられます。肌を守るためにスキンケアをしましょう。
- ・お風呂はぬるめのお湯にしよう。
 - ・石鹸は刺激の少ないものを使い、よく泡立ててから優しく洗おう。
 - ・水分が失われやすいお風呂上りは、ローションをぬって水分を補給したり、保湿剤をぬって肌の表面に膜を作ったりしましょう。
 - ・さかむけができたなら、まずはきれいに切って取り除きましょう。くれぐれも手で引っ張ってはいけません。



手を洗った後は、しっかりと水分を拭きとりましょう。水分の蒸発と一緒に、肌の油分も奪ってしまいます。

授業中にお腹が鳴るのはなぜ？

授業中にお腹が鳴って気恥ずかしい思いをした経験がある人は多いと思います。お腹が鳴るのは、食後3～4時間後、およそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べ物のかすを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。胃の中を掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。ただ、急いで食べたり話をしたりしながら食べたりした時は食べ物と一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。食後すぐに音が鳴る人は、工夫してみるとよいかもしれませんね。



花粉症とかぜのちがいわかるかな

令和5年の夏はとても暑かったために、杉の木のおしべが成長し、たくさん花粉を付けているそうです。みなさんは大丈夫ですか。花粉症とかぜは症状が似ており、おまけに感染症もいつ流行するかわからない中、識別するのが難しいですね。それぞれの症状の違いを知り、「花粉症かな？」と思ったら、耳鼻科へ行って診てもらいましょう。毎年発症する人は、症状が出る前に受診をしましょう。

症状	花粉症	かぜ
鼻水	とう明でさらさらしている	さらさらしたものから、黄色くてねばりのある鼻水に変わる
鼻づまり	何日も続く	数日で治る
くしゃみ	一度に10回以上出ることがあり、何日も続く	最初の数日間、3～4回続くことがある
目のかゆみ	あり	なし
のど	かゆくなる	痛くなる
熱	微熱(いつもより少し高い体温)が出ることがある	高熱が出ることがある

花粉症の時期に気を付けること

花粉症の時期に症状を強く出さないようにするためには、日常生活の中で、まず何より、花粉を体内に入れないことです。マスクをすることで、1/6に減らすことができます。目のかゆみが強い人は、花粉用のめがねがより効果的で、約1/3まで目に入る花粉を減らすことが可能です。

外出から帰ったら、家の中に入る前に衣類や髪の毛などに着いた花粉を払い落とし、手洗い、うがいをして鼻をかみ、洗顔する、窓を開けない、洗濯物を外に干さないなどの注意が必要です。(教室はカーテン越しに窓を開けて換気をしています。)



治療方法

花粉飛散前から治療を開始する「初期療法」が効果的です。事前にアレルギー治療薬を使用しておいて、アレルギー症状を強くしないで花粉シーズンをやり過ごそうという治療法です。しかし、アレルギー治療に最も使用される抗ヒスタミン薬にも欠点があります。それは、眠気です。その他に作業能率や学習能力等を低下させる副作用があります。服用する時間に工夫が必要です。

～舌下免疫療法 (SLIT) とは?～

現在、唯一の根本的な治療が免疫療法です。12歳以上を対象に自宅での舌下免疫療法が、使用可能になりました。2018年にはスギとハウスダストも、年齢制限がなく小児でも使用できるようになりました。スギとハウスダストの両方のアレルギーをもつ人が多いため、2つの免疫療法を併せて行うことが可能です。スギ花粉症は治らない病気から、治すことが可能な病気になりつつあります。ぜひ、かかりつけの耳鼻科で相談してみてください。

〈参考：少年写真新聞社 2019年1月18日発行〉