

保健だより



H28. 2. 23 物部中学校 保健室 (No. 9)

先月から真岡市内でもインフルエンザが流行し始め、学級閉鎖を行っている学校もあります。物部中では、今のところインフルエンザの流行はみられません、油断は禁物です！気温が低く乾燥した状態は、かぜやインフルエンザなどの感染症の原因となるウイルスにとって絶好の環境です。これまで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、感染症の予防に努めましょう。



こっちの予防も大切です★

花粉シーズン到来！

～花粉症の人も、花粉症でない人も花粉症予防対策を～

日本人の7割の人は、まだ花粉症になっていないのですが、大量の花粉に出会うと体が抗体(体から花粉を追い払うための対抗物質)を作り、何らかのきっかけで花粉症を発症しやすくなります。

花粉症の原因植物は、日本では約60種類もあるとされています。主なものとしては、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバ、ハンノキなどがあります。その中でも、一番の原因植物はスギとヒノキです。スギやヒノキの花粉は、大量に風によって数十キロも飛んでくるので、どこにいても花粉症対策をしっかりと行うことが大切です。

1 マスクの効果！

マスクは、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らす効果が期待されます。花粉症でない人も、花粉を吸い込む量を少なくし、新たに花粉症になる可能性を低くすることができるかもしれません。

2 うがいの効果！

うがいは、鼻からのどに流れた花粉を除去する効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

3 洗顔の効果！

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

4 洋服の服地！

洋服に花粉がついてしまうので、毛織物の上着やコートは避けたほうが良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことができます。

5 メガネの効果！

メガネは花粉の飛散の多いときには、目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができます。

6 ぼうしの効果！

粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。頭の花は、帽子などで避けることが可能です。

風邪は通常、1週間程度で治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、ずっと続きます。また、風邪の場合は、数日でねっとりした鼻汁になりますが、花粉症は、さらさらした「水っぱな」のままです。その他、目のかゆみがあれば花粉症、熱が出ていれば風邪の疑いが強い、という見分け方もできます。花粉症かなと思ったら、医師に相談してみましょう。

ストレートネックって・・・？

成長期の肩こりの原因として注目されています！

ゲームや携帯電話に熱中し、長時間前かがみの姿勢を続けることで、首の筋肉が緊張したままになり、首の骨のアーチがなくなる状態をストレートネックといいます。

首の痛み、肩こり、腕のしびれや頭痛、頭重感などの症状があり、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などを起こすこともあります。予防するには、普段の生活習慣、特に座り方に気をつけ、長時間同じ姿勢でいるのは避けましょう。

ストレートネック

正常なアーチ



寒くても…背筋を伸ばして ★ 腰や背筋のストレッチや腹筋などの筋力トレーニングも重要です！！

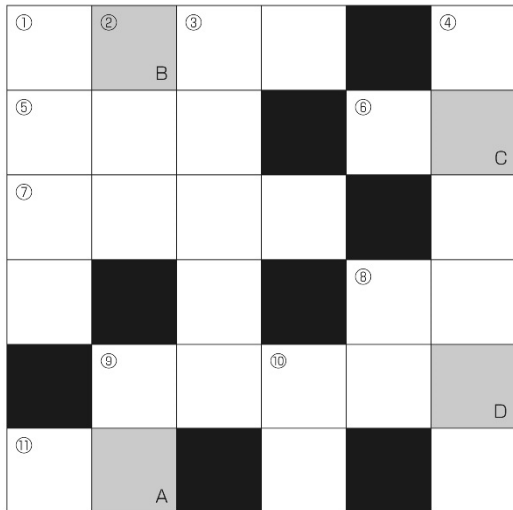


あなたの首・肩、こっていませんか？



今月の けんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



● ヒント
使いすてカイロや電気毛布などにみる○○○○やげんたいに注意を！

〈タテのカギ〉

- ① 立春の前の日で、2月3日ごろ。
- ② 値段などを聞くときの言葉。このダイコン、お○○○？
- ③ 大工さんなどが使う、直角に曲がったものさし。
漢字で書くと「曲尺」。
- ④ ○○○○○○、○○○○○○○、
ここはどここの細道じゃ、天神様の細道じゃ。
- ⑧ まわりより少し盛りあがった（高い）土地。
- ⑨ 剣道の防具で、ひじから指先までをおおうもの。
- ⑩ はたらくこと、税金をおさめること、教育を受ける
（受けさせる）ことは、国民の○○といわれています。

〈ヨコのカギ〉

- ① かたよった食事、運動不足、飲酒や喫煙などでおこる病気は
○○○○習慣病といわれています。
- ⑤ 魚やとり肉のすり身に、
タマネギや卵などを加えて丸めた食べもの。
- ⑥ 海の水は○○からい。
- ⑦ サッカーが強くて、2016年にオリンピックがひらかれる国。
- ⑧ 「子」の反対。
- ⑨ 東京の両国にある、すもうなどが行われる施設。
- ⑩ 川などの堤防のこと。

