



ほけんだより

えがお



国本中央小
保健室

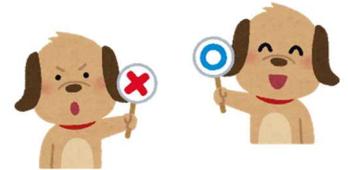
2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホーホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早く鳴くため、「春の告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いですが、部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいときですが、引き続き感染症予防を心がけてくださいね。



2月17日から23日はアレルギー週間です！

毎年2月17日～23日はアレルギー週間になっています。日本のアレルギー患者（花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなど）の数は、人口の50%以上とも言われています。アレルギー週間にちなんでアレルギークイズを出すので、全問正解目指してがんばってください。

(1) 食物アレルギーは、好き嫌いではないので、無理に食べさせてはいけません、○か×か。



(2) 花粉症の人がアレルギーをおこしやすい食べ物はどれでしょう？

- ①魚介類 ②くだもの ③カレーライス ④おかし

(3) アレルギーを防ぐために大切なことはどれでしょう？

- ①肌の保湿 ②家のそうじ ③こまめな換気



クイズのこたえ (1) ○ (2) ② (3) ①②③④



*この症状はなぜ?それとも花粉症?

そろそろ花粉症の季節です。花粉症の症状はなぜに似ているところがあります。

	かぜ	花粉症
鼻水	ねば 粘りがあって 黄色っぽい	透明でさらっとしている
くしゃみ	1~数回くらい	連続で何度も
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間や夕方

かぜも花粉症も、体の中にウイルスや花粉を入れないことが大切です。マスクをつけることや、手洗いうがいをしっかりしてください。症状が気になる人は、無理せずお医者さんに相談してくださいね。

〇笑うだけで、心も体も元気に!

私たちの体は菌やウイルスが入ってきても、体の中で免疫細胞が退治してくれています。

そんな免疫細胞を元気にするのが、笑うことです。「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑うといいことがたくさんあります。

脳のはたらきがよくなる



血液の流れがよくなる

幸福感がアップする

ストレスの解消になる

声を出さず笑顔になるだけでも効果があるようです。マスクの下でも、笑顔を心がけられるといいですね。

花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

