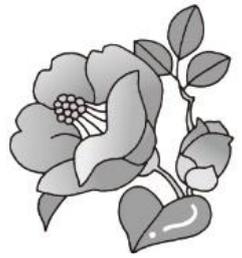


ほけんだより 2月

令和2年2月17日
練馬区立南が丘小学校
保健室

2月4日の立春が過ぎ、暦の上では春が始まりました。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりしてください。

また、乾燥していますので、インフルエンザが流行しやすいです。練馬区では、インフルエンザB型で学級閉鎖をしている学校があります。引き続き、予防をして、元気に過ごせるようにしてください。



2月の保健目標 心の健康を考えよう



ストレスホルモンとは？

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというホルモンが出され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢（戦う準備）は完了です。



コルチゾールが大量に出されるのは、朝に目が覚める前後です。これは日中のストレスに備えるためで、一日の始まりとともに減っていきます。ところが、日中もストレス続きでコルチゾールが出され続けると、臨戦態勢が長く続くので、心身ともに疲れてしまいます。

ストレスは上手に発散しましょう。

心と体はつながっている

心は目に見えません。しかし、疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。以下のような症状が見られたら、心が疲れているかもしれません。



こんな
体の症状
には注意

- お腹が痛い
- 頭が痛い
- 落ち着かない
- イライラする
- 食欲がない
- 眠れない
- 集中できない
- だるい
- やる気が出ない
- 人と会うのが面倒

心が疲れているなと感じたら・・・

心が疲れているときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んで、やってみてください。

- 早めに寝る
- 本を読む
- 音楽を聴く
- 体を動かす
- 誰かに話す
- 深呼吸をする
- お風呂にゆっくりつかる



花粉症の悪化をふせぐために

花粉症は、体の中に入った原因となる花粉（主にスギ、ヒノキ、ブタクサなど）を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が起こるアレルギー反応です。

花粉症の症状がひどくなると、頭が重くなって集中力が低下したり、鼻がつまって夜眠れなくなったり、睡眠不足になったりするなど、さまざまな影響が出ます。

花粉症を悪化させないためには、なるべく花粉に触れないことが大切です。花粉が飛ぶ時期を少しでも快適に過ごせるように工夫してみてください。



花粉症とかぜのちがい

花粉症	症状	かぜ
		
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽく粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	皮膚	特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。	熱	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることがある。	のど	多くの場合、痛くなる。

花粉が多いときに気をつけること

<h3>外出時の服装</h3>  <p>帽子、マスク、眼鏡、さらさらした素材の服などで出かけて、花粉がつきにくします。</p>	<h3>花粉を落とす</h3>  <p>室内に入る前に、身についた花粉を落とし、室内に花粉を入れないようにします。</p>	<h3>手洗い・うがいをする</h3>  <p>家に帰ったら、手洗い・うがいをして、花粉を取り除きます。</p>	<h3>顔や目を洗う</h3>  <p>家に帰ったら、手洗い・うがいの後に顔や目を洗って、花粉を洗い流します。</p>
---	--	--	--

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かったりすることがあります。

つらい鼻づまりを楽にする方法は、「温める・湿らせる」です。



※鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院でみてもらってください。

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す。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し良くなります。

湿らせる

鼻の通りをよくするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切です。加湿器がないときは、近くにぬれタオルを置くなど、工夫してください。