

ほけんだより



南郷小学校
保健室
No.11 2024年2月1日



かぜをひいたとき、どうしたらいい？

寒さが厳しくなってきました。かぜをひいてしまった人はいませんか。先日、「先生、声が枯れて、のどがへんな感じのときに、一瞬で治る方法を教えてください。」と声をかけられました。一瞬で治すというのは難しいのですが、早く治すためにできることはあります。今回は、かぜをひいたときに心がけてみてほしい、少しでも早く治す方法を紹介します。

2月の保健目標
● 心の健康について考えよう

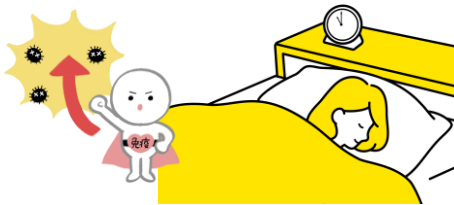
かぜを早く治すカギとなるのは、“免疫力”

かぜが早く治るかどうかは、体の免疫力(かぜばいきんとたたかう力)にかかっています。



POINT 1 やっぱり睡眠！休むことが大事

免疫力をフルパワーで働かせてばいきんとたたかっているのに、当然、体は疲れています。十分に睡眠をとって、免疫力の働きを助けてあげることが大切です。



POINT 2 こまめな水分補給を

鼻や口、のどは、息を吸うときに外から入るほこりやばいきんをキャッチできるよう、うるおいがあります。こまめに水分補給をして、のどのうるおいを保つことで、かぜ予防ができます。また、のどが痛い時も、のどの乾燥は大敵。のどのうるおいを保つことで、痛みを和らげることができます。

⚠️ 飲めばいいものじゃない

私たちの体には、体の中の水分が減ったり増えたりするのを察知するセンサーがあります。そのため、ガブガブ水を飲んで、水分が急に増えると「水分を外に出せ」という指令が出て、せっかくな水分が、尿として排泄されてしまうのです。それを防ぐために、体に気づかれないように、水分を少しずつ、ゆっくりと飲み、体にしっかりと吸収させましょう。



POINT 3 十分に栄養をとる

免疫力を働かせるために必要な栄養素が不足していると、かぜが長引いてしまうかもしれません。特に、糖質(ごはんやパンなど力のもとになる食べ物)、ビタミンC・D(野菜や果物などに多く含まれる)を意識してとりつつ、無理のない量でバランスよく食べるとよいです。



結局大切なことは、 基本の生活を意識すること



風邪を早く治すためには、ばいきんとたたかう免疫力の働きをサポートして体の回復を助ける、「睡眠」「水分補給」「栄養」といった基本的なケアが大切なのです。

また、かぜを予防するためにも、普段からの対策で免疫力を高めておくことが重要です。



みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人



IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいますかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気を抑えるスプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オスズメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



健康委員会のみなさん

「心の健康」

ストレスの軽減、気持ちを落ち着ける方法の一つとして、全校生にヨガを紹介しました。委員会活動では、本やタブレットで情報を集め、全校生に伝える内容をじっくり話し合っていました。



保護者の方へ

● 3学期の発育測定結果を「けんこうのきろく」でお知らせしました。結果をご確認いただき、保護者印の欄に押印のうえ、学校にお戻しください。

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

