

ほけんだより 2月

平成 31 (2019) 年 2 月 1 日 伊丹市立西中学校

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとり入れにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。



花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは
花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

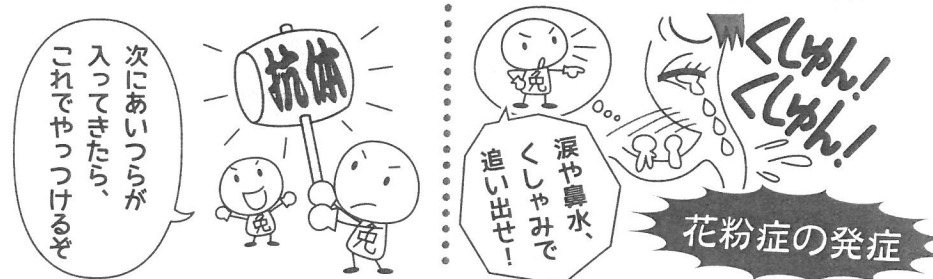
うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

どうして花粉症になるの？

- 1 花粉が鼻や目から侵入
- 2 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



- 3 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる
- 4 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



～薬の正しい知識～

薬は『治す』という良い効能だけでなく、誤った使い方や使う人の体質・体調によって、副作用を引き起こす危険性があります。薬について、正しい知識を身に付けて、上手に使用しましょう！

●服用方法

水またはぬるま湯で服用します。
乳製品やお茶、ジュースなどは、効果を変化させる成分が含まれていると、副作用が起きる場合があります。

●服用期間

自己判断で中止してはいけません。
また、抗生物質は飲みきるようにしましょう。

●保存方法

直射日光、高温、多湿を避け、薬以外のものとは区別しておきましょう。薬をフィルムなどから出して、他の容器に移すのはやめましょう。

●使用期限

処方後半年を目安に服用します。
「あの時と同じ症状だから」と自己判断での服用はやめましょう。

“正しく使う”と本来の効果が得られるよ！症状に対して薬は数種類あるので、合わなかったらお医者さんに相談しよう！

●飲むタイミング

食前	食事 30～60 分前。 空腹時に効果を発揮する。
食後	食後 30 分以内。 胃の中に食べ物が残っている状態で飲む。
食間	食事の 2 時間後が目安。 食事と次の食事の間に飲む。※食事中ではない！
頓服	症状が出た時にだけ飲むもの。 ただし 1 日に飲む量や間隔が決まっている。

ふと気付くと、口をポカ～と開けていることはありませんか？口呼吸は、喉を痛めやすく、細菌やウイルスをそのまま体内に入れることになり、身体にとってリスクがあります。

鼻の役割

- ・温度、湿度の調整
- ・いらぬものを取り除く
- ・においを感知する

鼻は「空気清浄機・加湿器・エアコン」のような役割をしていると言えます。また、鼻呼吸はいびきの予防、安眠効果もあります。

感染症の流行だけでなく、寒さで身体が冷え、疲れも溜まる時期です。ぜひ『鼻呼吸』を意識してみましょう！

鼻呼吸のススメ

