

はげんだより2月

令和2年2月
鴨島支援学校
保健室



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウィルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。

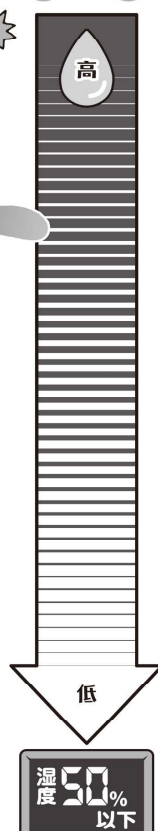
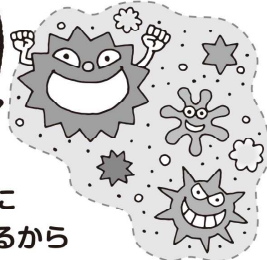
まだまだ注意！冬の感染症



カゼやインフルエンザのウィルス

乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから



人のからだ

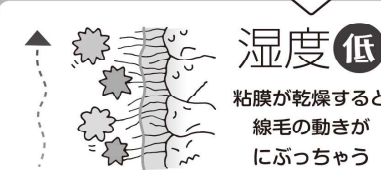
乾燥が
苦手



鼻やのどの
ウィルスを追い出す
力が弱まるから



湿度 高
元気な線毛は
ウィルスを外へ
運び出しちゃう



湿度 低
粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう

ウィルスに 感染



乾燥を
防ぐには

- 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ

どうして寒いと吐いた息が白くなるの？

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。



これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか？ もちろん×です。カゼやインフルエンザのウィルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。



カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、
休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を
受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウィルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです

