

ほけんだより



令和7年1月31日
豊玉高校 保健室

立春（2月3日）を過ぎるとだんだんと日が長くなってきます。しかしまだ気温が低く空気も乾燥し、感染症が拡がりやすい状態で、花粉の飛散量も多くなる時期です。毎日の生活で**免疫力**を高めましょう。

十分な睡眠（就寝時間を一定に）・適度な運動・バランスのよい食事を心がけましょう。

寒い朝にすっきりと起きる3つのコツ

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着



などを手が届く場所に置いておきましょう。

部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。

起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

感染症予防のために、効果的な換気をしよう

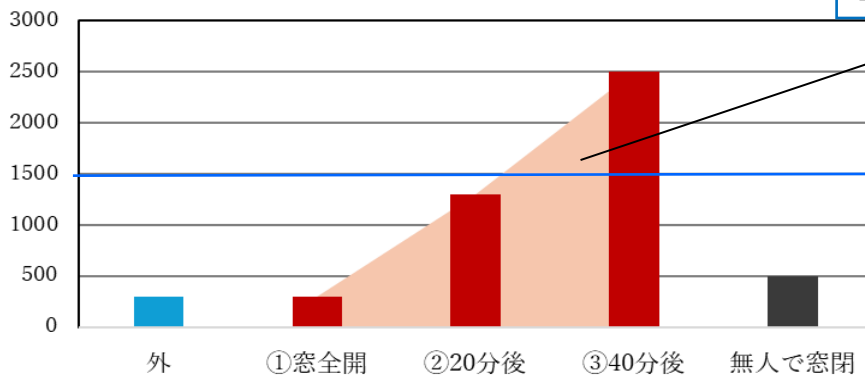
- ・室内の二酸化炭素濃度は、空気の汚れの度合いの目安とされています。
- ・二酸化炭素の濃度が高くなると、だるさ・頭痛・耳鳴り等の症状が出やすく、**眠気**や**集中力低下**をおこします。

◆教室の空気の検査を行いました。（1月20日（月）5校時、1年教室）

- ・10分間教室の窓を全開にしたあと、授業開始とともにすべての窓を閉めて、CO₂（二酸化炭素）濃度を測定

授業中のCO₂濃度（単位：ppm）

基準値：1500ppm 以下がのぞましい



授業中に窓を閉めたままだと、約30分後にはCO₂の基準値を超えてしまいます。

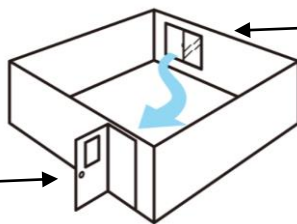
授業中も換気が必要です。

・寒い時に窓を開けると、一時的に室内温度が下がってしまいます。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる空気が暖められ室温低下を防げます。

・短時間に窓を全開にするよりも、窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、室温変化を抑えられます。



廊下側の戸・らん間を開ける



窓を開ける

授業中は教室の両側（対角）の窓を開けておきましょう！（天窗（上の窓）でも有効です）

花粉症対策は「つけない」「落とす」

花粉症は、スギやヒノキ等の花粉によるアレルギー反応で、かぜと似た症状が現れます。晴れて気温が高い日・乾燥して風が強い日は花粉の飛散量が多く、症状がでやすくなります。



症状

花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

かぜ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

対策（予防）

○つけない

- ・マスク・眼鏡
- ・表面がツルツルした上着



○落とす

- ・家に入る前に花粉をはらう（家の中に花粉をもちこまない）
- ・手洗い
- ・うがい
- ・洗顔（目・鼻周り）



対策（治療）

花粉症の治療は、本格的な飛散開始1週間前までには始めましょう。（環境省リーフレットより）

- ・飛散前に薬を服用すると、発症を遅らせたり、症状が軽くなる効果が見込めます。
 - ・花粉の飛散が多くなるのは2月中旬頃です。
- 例年花粉症の症状がある人は、そろそろ薬の使用を開始するとよいですよ。



口腔アレルギー症候群花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科 など

あなたにもできる食物アレルギー対策

食物アレルギーは近年増加しており、時には命に関わることもあります。事故を防ぐため、**原因となる食品を周囲に知らせておく**のも大切です。アレルギーがある人もない人も、一緒に気をつけましょう。

○食べ物や飲み物をこぼさない

触るだけでアレルギーの症状がでることもあります。

○食べ物を交換しない

アレルギーのある食品が入っているかもしれません。

〔食物アレルギーの症状〕

- ・まぶたや唇のはれ
- ・咳やくしゃみ
- ・はきけ
- ・じんましん
- ・呼吸が苦しくなる



意識や呼吸の状態に異常がある時は、救急要請（119）が必要です！