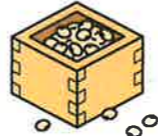


ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 2月 4日
第16号 神石小学校

まだまだ注意！冬の感染症



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ気温が低く寒い日が続いています。テレビや新聞などで、「新型コロナウイルス感染症」が報道されています。必要以上に心配することはないそうですが、日頃から、睡眠や栄養などをしっかりとって、「免疫力」を高めておくことが大切です。また、通常のインフルエンザ対策と同じように、うがいや手洗い、換気や咳エチケットなど予防に心がけましょう。神石小学校では、いまだにインフルエンザの罹患はみられていませんが、県内でもまだ流行は続いています。油断はできません。引き続き、健康管理を十分に行ってください。

「免疫力」を高めるために・・・

『免疫力』とは、感染症などに対し、「体を守ろうとする力」のことです。免疫力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になったりする可能性もあります。ふだんの生活に気をつけ、免疫力を高めていきましょう。



質のよい睡眠を！

生活チャレンジ週間中です！

- 湯船につかって、しっかり体をあたためましょう。
- テレビやゲームなどの時間を控えめに。
- 長時間にわたると、神経が高ぶって眠たくなくなります。



運動して筋力アップ！

- 体温が1℃低くなると、免疫力が約30%低くなると言われています。
- 柔軟などストレッチは血液の流れをよくする効果があります。



腸内環境を整えよう！

- 免疫細胞の約70%が腸の中で暮らしています。食物繊維が豊富な野菜や乳酸菌が豊富なヨーグルトなどを食べましょう。



かぜかな？花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。必ずしもそうとは限りませんが、かぜと花粉症には症状の違いがあります。

	かぜ	花粉症
発熱	微熱から高熱まで	微熱（ない場合もある）
目	なし	かゆみ・痛み・なみだ目
鼻水	ネバネバ・やや黄色い	水のようにサラサラ
鼻づまり	ある	ある
のど	痛みが強い	かゆみが強い
せき	ゴホンという重いせき	コホンという乾いたせき
くしゃみ	1日に何度か	何度も続けて出る
頭痛	ある	ある

Q 花粉症は何かに行けばよい？

A 鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科。内科や小児科、アレルギー科でも診てもらえます。

Q 診断はどうやって？

A 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。

Q 治りようを早く始めると？

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