

ほけんだより

こころも体も元気いっぱい



平成31年 2月14日
第26号 豊松小学校

寒い日が続いていますが、暦では立春を迎えました。春はちやちやと近づいていますね。インフルエンザに罹患する人も出ず、児童のみなさんは元気に登校しています。まだまだ油断せず、規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけましょう。

花粉症シーズンがやってきました

今年も花粉が飛び始める季節になりました。花粉症の人にとってはとても辛い季節ですね。花粉症の人、そうでない人も、花粉を避けるためにできることをやっていきましょう。

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

なぜ？花粉症？チェックしてみよう！

- ◇熱はない
- ◇くしゃみが連続して出る
- ◇目がかゆい
- ◇鼻水が透明でサラサラ
- ◇鼻づまりがひどい
- ◇他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。

耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。



冬の肌のトラブル なぜなるの？

カサカサ肌
あかぎれ

■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。



Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



家庭生活振り返り週間

～ご協力ありがとうございました～

家庭生活振り返り週間の結果は、後日いきいきだよりにてお知らせいたします。見守りや声かけ、コメントなど、ご協力ありがとうございました。正しい生活リズムを続けることが健康な生活を送るための基本です。今後ともよろしく願いいたします。