

ほけんだより 2月

平成31年2月15日(金)
 厚木市立森の里中学校
 校長 平井 真澄
 養護教諭 岡島 仁美
 NO.10

寒さの厳しい日が続いています。厚木市内の小中学校では、インフルエンザによる学級・学年閉鎖を行っている学校がまだあります。本校のインフルエンザでの欠席者は減ったものの、まだインフルエンザ警報も発令中ですので、引き続き気を緩めずにしっかり予防をしましょう。



もう一度確認！かぜ予防！

①石けんで手洗いうがいの徹底

水洗いでは、手についた汚れや細菌はとれません。石鹸を使って洗いましょう。目標は、1回30秒！

うがいも、1回
 のうがいで3回は
 するといいですよ。



②マスクをする

バスや電車に乗るときや人混みに行くときは必ずマスクをしましょう。マスクは喉を潤してくれる効果もあります。



③生活リズムを整える

体の免疫力をあげるには、生活リズムを整えることが大切です。特に睡眠不足はすぐに体調を崩してしまいます。十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動を心がけ、風邪に負けない体を作りましょう。



少しずつ花粉が飛んでいます！



花粉症の人も そうでない人も



花粉を避けるためにできることは？



からだの中に入ってき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たりします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量に花粉に出会うと、花粉症になってしまうかもしれません。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、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



大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです



花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

