

# ほけんだまり 2月



令和4年度  
南部中 保健室

2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。暖かい春が待ち遠しいですが、まだまだ寒い毎日が続くようです。今年はインフルエンザも流行しています。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」など、ウイルスに負けない体作りをして健康に日々を過ごせるようにしましょう。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えられるようにしましょう。

## 「まめにぼうぎょ」で花粉症を防ごう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく、花粉症も日常生活に大きな支障をきたします。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状が、花粉が飛ぶ時期に強く出ます。花粉症は体質も関係しますが、花粉にさらされた量などにより、誰でも発症する可能性があります。

花粉症の症状の軽減と新たな発症の予防には、花粉を体内に取り込まないことが重要です。花粉の飛散情報を確認して、マスク、眼鏡、帽子、上着の「まめにぼうぎょ」で衣服を工夫して乗り切りましょう。症状が辛いときは、医療機関を受診しましょう。

### 花粉症を防ぐ合い言葉「まめにぼうぎょ」

#### ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

#### め 眼鏡

通常の眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。



#### ぼ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

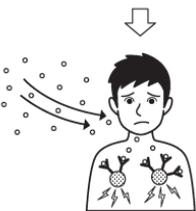
#### う 上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。

### なぜ花粉症が起きるのか



1) 体内に侵入した花粉に対し、抗体ができて、肥満細胞にくっつく。



2) 再び花粉が侵入すると、抗体が反応し、肥満細胞から炎症を起こす物質が出る。

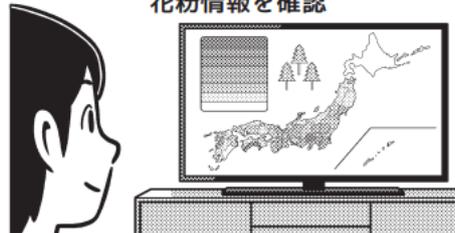


3) アレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出て、花粉症を発症する。

花粉症のくしゃみや鼻水、目のかゆみなどは、体内に入った花粉を体が異物とみなして抗体をつくり、再び入った花粉に抗体が反応して、刺激成分を出すことによって起こります。

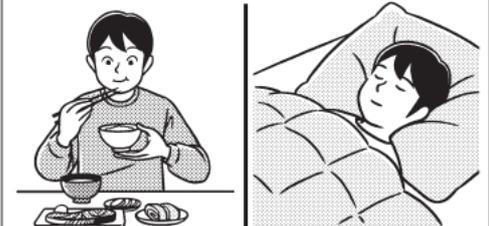
### 花粉症への日常生活での対策

#### 花粉情報を確認



飛散の開始日の確認や、飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

#### 規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

#### 花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

#### 手洗い・うがい・洗顔



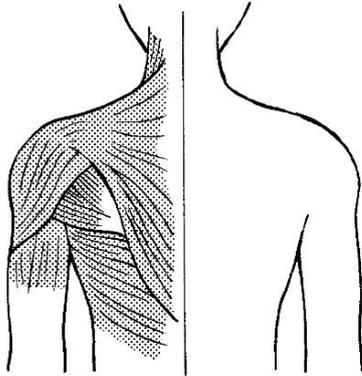
外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。

# 肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

## こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋そうぼうきん」などに不調が起こっています。



## 肩こりの主な原因

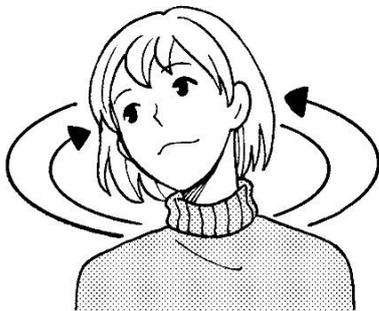
- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス



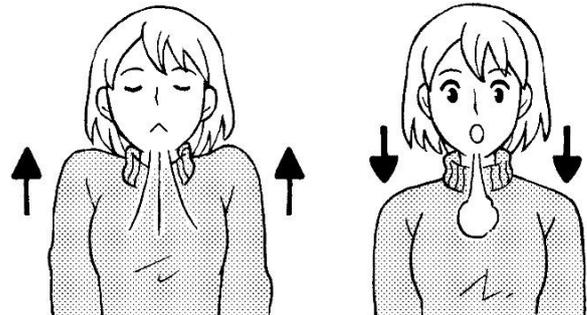
©少年写真新聞社2022

## 肩こりをほぐすストレッチ

\*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりに行い、無理をしないようにします。



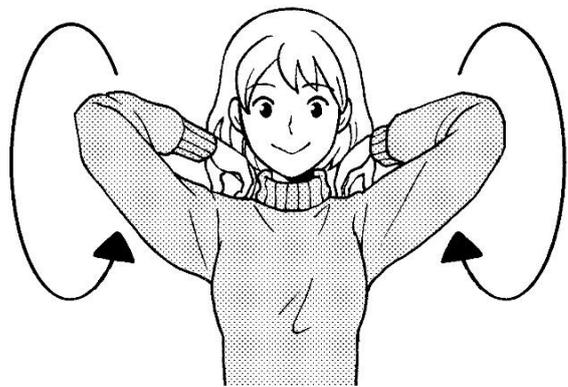
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

©少年写真新聞社2022

