

青空

～大内中保健だより～

令和年7年1月10日発行

真岡市立大内中学校

保健室

★今月の保健目標★

感染症の予防と環境衛生を整えよう



人間は、1日に約0.9Lの水分が皮膚や呼吸から体の外に排出されているそうです。23℃の部屋に4時間座っているだけでも、210mLの水分を失っているというデータもあります。

水分不足になると、イライラ、疲れやすさ、めまいや頭痛につながることもあります。また、乾燥はのどや鼻の粘膜の免疫力も低下させます。毎日の水分補給で、普段のちょっとした体調不良が防げるかもしれません。

この冬は意識をして水分をとってみませんか？

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

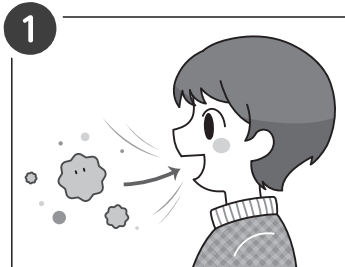
みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

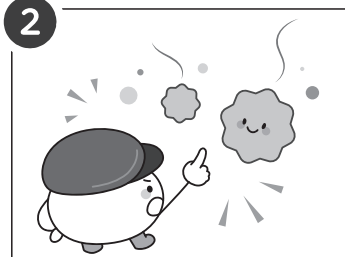
「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

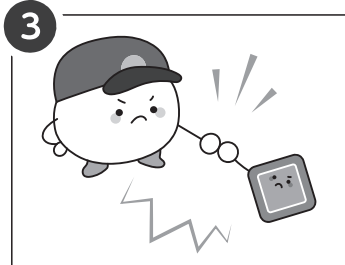
花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



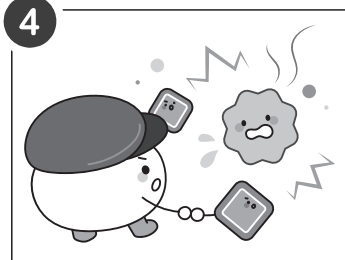
花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応できるよう「IgE抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛など



花粉症のなりやすさには個人差がある



アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいますかもしれません。

花粉症の人
花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくなります。

オスズ
めんそ
綿素材
か
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

