



ほけんだより 2月

令和7年2月5日

稲城第四中学校

保健室

【今月の保健目標】心の健康を考える

節分が過ぎ、そろそろ春が待ち遠しくなってきました。今年の冬は暖かいと感じていると、報道によると、今年は花粉の飛散開始も早いそうで、長期戦になりそうです。感染症もまだまだ油断できないため、「コロナ・インフルエンザ・花粉症」のトリプルパンチなんてことも…!?ということで今月号は花粉症の人でもそうでない人も対策できるような内容にしました。また、今月の保健目標と笑顔の日にちなんだ内容も載せました。皆さんの笑顔が先生の元気の源です！

2月5日は
笑顔の日

笑いのチカラで 元気いっぱい！！

心も体も元気になるよ～



免疫力アップ

笑うと、体内に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞（NK細胞）がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



自分も周りも幸せに

笑うと脳から幸せホルモンが分泌されて前向き思考（ポジティブ）に！笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になりますよ。

たすけあって



声をかけあって

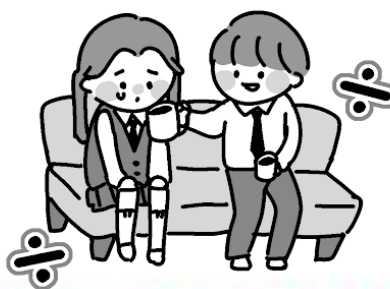


やさしい生活を

思いやり算で



ひきうけて



いたわって

裏面へGO→



みんなで対策花粉症

2月20日は「アレルギーの日」



そもそも花粉症とは

私たちに備わっている「免疫^{めんえき}」の働きが、入ってきた異物(花粉)^{かびん}に対して過敏^はになり、腫れやかゆみなどの症状が出てしまうこと。

●コップで例えると

【花粉症になっている人】



中の水があふれ、こぼれている。

↓
アレルギー素因を持ち、抗体生成量がその人の許容量を超えた

【まだ花粉症になっていない人】



そもそもコップがない

↓
アレルギー素因を持たないため、アレルギーにはならない。



まだあふれていない

↓
アレルギー素因を持っているが、許容量を超えていない。

アレルギーになる可能性◎

コップ(アレルギー素因)があるのか、ないのか、大きさ(許容量)は人それぞれです。つまり、なっている人もなっていない人も対策が大事なのです！！

対策は花粉を避けよう！

外出時

ひさん 飛散状況を チェック	天気予報などを見て、飛散量や多く飛散する時間を確認して、対策をする。
ゴーグルや マスクを着用	目や鼻からの侵入を防ぐ。ゴーグルが望ましいが、眼鏡でも多少防ぐことは出来る。
帽子をかぶる	髪につくことを防ぐためにつばの広いものが良い。また、髪を結ぶなどして、外に出る面積を減らすと良い。
ツルツルした 服を着る	ウールやセーターは花粉がくっつきやすい。シャカシャカと音が出るような、ナイロン素材がおすすめ。

帰宅後

花粉を しっかり落とす	家の中に花粉を持ち込まないことが大切。帰宅後しっかりと、ブラシなどで落としてから自宅に入しましょう。
洗い流す	目の周りや、手をしっかり洗って花粉を流す。紙についている可能性もあるので、全身を流せるとさらに良い。

〈参考〉大正製薬ホームページ

☆お問合わせ☆

稲城第四中学校 042-377-2451

養護教諭 金子紗也