

ほけんだより 2月

貝塚市立第一中学校
保健室
R5. 2. 14

インフルエンザが猛威を振るい、一中でも学級閉鎖をしたクラスが何クラスもありました。校内の感染者数は減ってきたようですが、まだまだ気は抜けません。手洗いがおろそかになっていませんか?? 睡眠時間が短くなっていませんか??

季節の変わり目、気を引きしめていきましょう。

これって **カゼ? 花粉症? セルフチェック**

花粉症

カゼ

似ているようで全然ちがう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る。 | <input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る。 |
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水。 | <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水。 |
| <input type="checkbox"/> 熱はない or あっても微熱。 | <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある。 |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみ、涙が出る。 | <input type="checkbox"/> のどの痛みや咳が出る。 |
| <input type="checkbox"/> 症状は風~7方にかけて強くなる。 | <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る。 |
| <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続く。 | <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる。 |

スギ・ヒノキ
そろそろ花粉が飛ぶ時期です

Q1 花粉の飛ぶ量がどのくらい多いのはどっち?
雨が降る前 or 降ったあと

A. 雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。急に暖かくなった日や、風が強い日も要注意。

Q2 花粉が付きにくい服はどっち?
モコモコの服 or ツルツルの服

A. 表面がツルツルの服は、花粉が付きにくいです。綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

花粉を **つけない**

マスクは花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!!

つば付き帽子や、顔と髪に花粉を吸わせる


おとす

家に入る前に顔を洗う

メガネは目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!


2月20日は「アレルギー」の日。
アレルギーについて知ろう

どちらがアレルギー??




「小布〜」と
思ったときに出る
体の反応。

↳ X。交感神経が優位に
なり、立毛筋が収縮。→毛が
立つ。これは「鳥肌」のこと。



体を守る仕組みが
うまく働いていない
こと。

↳ O。
アレルギー。



アレルギーとは...
私たちの体には、「免疫」があります。
これは、体の外から入ってきた細菌や
ウイルスなどの病原体や、がん細胞を
やっつける仕組みのことです。
しかし、この仕組みがうまく働かなくなることも
あり、「体にとって問題がないもの」を「悪いもの」と
甚か違いしてしまい、体を傷つけてしまうような症状が
起こることを、「アレルギー反応」といいます。

花粉症はアレルギー



「花粉」そのものは体に悪い
ものではありません。でも体が
「悪いものだ」と甚か違い、
くしゃみ、咳、鼻水と一緒に
花粉を追い出そうとする...
これが花粉症です。


アレルギー対策、まず、
するべきことは？

アレルギーの原因を知る事。
家の中のほこりや、建物や家具の
接着剤の成分、ヒラスやネク
レスなどの金属類など、アレルギー
の原因は様々です。食べ物
かもしれません。アレルギーは
病院で検査することができます。
「あれ？」と感じたら、相談しよう。


SNS

特定王

「特定王」と呼ばれる
人々。過去のSNSの投稿や
雑誌の記事など、あらゆる手段を使って
探そうぞす。



目に映る人・物から
友人関係や個人名の
特定



窓からの景色で
家の場所、部屋の
場所を特定

制服のボタンや
刺しゅう糸のデザインから
学校の特定

木やバンチ、遊具
などから校区の特定

本名じゃないから大丈夫？ 有名人じゃないから大丈夫？
限定公開してるから大丈夫？ 24時間で消えるから大丈夫？
今まで大丈夫だったからいける...ではないのです!!

SNSの使い方、あげる内容、 もう一度、見直しましょう!!