

ほけんだより 2月号

中番山東小 ほけんしつ H22.2.12

花粉の季節がやってきました



花粉症は、花粉を「敵」と考えた免疫のしくみが、花粉を
 体の外に追い出そうとして、さまざまな症状をおこす。アレルギー反応の
 1つです。花粉症は、それまで全然、だいじょうぶだった人でも、とつ
 ぜん、症状がはじまることがあります。なぜかは分かっていませんか...
 免疫のしくみが急に花粉を「敵」と考えて、こうげきを始めるようです。
 去年までだいじょうぶだったあなたも、今年は花粉症になる可能性が
 あります。

主な症状は?

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・
 目のかゆみなど...



アレルギー反応で鼻
 の内側がはれて、
 空気の通り道がふ
 さがれている状態
 です!!



花粉をふきとはし、
 鼻水や涙で花粉を
 あらい流して、体の外
 に追い出そうとしてい
 るのです!!

免疫とは?

私たちの体には、外からしん入
 しようとするものがあると、やっつ
 けたり、追い出したたりして、体を
 病気から守るしくみがとな
 わっています。このしくみを...
 「免疫」といいます。主に、病
 気の原因となる細菌やウイルス
 のしん入をふせぐはたらきをして
 います。



かせかな!? 花粉症かな!? と
 迷うこともあります。ねづか
 したときや、症状がおもいときは、お医
 者さんに診てもらうと安心ですヨ♡

「ゆびががゆえさ どんどん 太くなるんです!!」

それは、**しもやけ** ではないでしょうか？

「しもやけ」とは、強い寒気にあたって、手足、特に指の部分がか赤くはれて、痛がゆくなるものです。地方によっては、しもくち・しもはれとよばれます。あたたまると、かゆみがか強くなり、かいてしまうと、水ぶくれかき出したり、内部で出血しているものもあります。「しもやけ」の原因は、寒さのために、血のめぐりが悪くなるからです。

よぼうとなおし方

血のめぐりをよくすることです！手足のマッサージをする、ぬるま湯にひたして、あたためることが大切です。①日中でも、機会があるごとに、かわいたタオルやハンカチでよくマッサージするとよいようです。あたたかくなれば、自然に治ることが多いのですが、手袋をしたり、ハンドクリームをぬってマッサージしたりするのもよいと思いますよ！



インフルエンザ、まだまだつづいています！

3学期に入り、瀬戸市内の小学校でも、「学級閉鎖」がありました。病院でも、A型インフルエンザの患者さんが少しずつ増えているようです。幡山小では、現在、インフルエンザにかかっている子はいませんが・・・再び流行がくることも考えられますので、手洗い・うがいをこまめにしましょう。②