

ほけんだより 2月

那須特別支援学校

保健室

R7.2.3



まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲き出したところもあると思います。かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの流行はまだおさまっていませんが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、引き続き良い生活習慣を送りましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

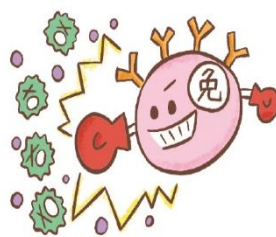


湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



卵



牛乳



小麦



えび



カニ

くだもの



落花生



くるみ



そば



など

間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️

口腔アレルギー症候群花粉症

果

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周りで、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食ったときに違和感があったら要注意!

■ スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など

■ イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など

■ シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など



花粉症対策 を始めよう

今年も花粉の時期になりました。去年と比較すると飛散量が非常に多い
そうです。花粉症がある人は、十分対策をして準備をしておきましょう。

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。天気予報と
同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビや
ネットなどでチェックすることができます。様々な対策をして飛んでくる花粉
にそなえましょう。



ぼうし
帽子・マスク・
メガネをつける



つつつした
素材の服を着る



いえはいまへ
家に入る前に
花粉を払い落とす



てんきよほう かふん
天気予報で花粉の
量をチェックする



てあら
手洗い・うがい
をする



せんがん
洗顔する

生活習慣病とは？



こう
高カロリー
の偏食



ひまん
肥満



せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病に

偏った食生活、運動不足、喫煙など、毎日のよくない習慣の
積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病の多
くは中高年にみられますが、体内の変化は若い頃から始まって
いるため、10代でも症状がみられることもあります。

生活習慣と関わりが深い病気には、歯周病、2型
糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などがあります。生活習慣病
は、健康な生活習慣を積み重ねることで予防できます。

生活習慣病を防ぐために今からできること



一日3食、栄養バランスのよい
食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに！
一方、糖分や塩分、脂質に
ついてはとりすぎに注意する
ことが大切です。



睡眠は体だけでなく心の
健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって
夜ふかしをすることのない
ようにしましょう。



なかには運動が苦手な人も
いると思います。
その場合は家事を手伝ったり、
なるべく階段を使うなどして、
日頃からこまめに体を動かす
クセをつけましょう。