

大阪府立堺上高等学校 保健室 2024年2月1日発行

心の鬼を追いかたろう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べた

ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



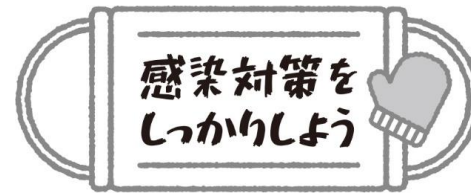
ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうな、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



手洗いで感染症予防

- マスクの正しい着用**→マスクは布やウレタンよりも、不織布マスクの効果が高いことが示されています。隙間のないよう顔にフィットさせ、正しく使用しましょう。マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。
- こまめな手洗い、手指消毒**→共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をしましょう。手洗い・うがいによって防げることがたくさんあります。
- こまめな換気**→冬は空気が乾燥する季節です。ウイルスは、乾燥した環境を好みます。こまめに換気を行い新鮮な空気と入れ替えましょう。空気の乾燥を防ぐためには、加湿器を使うと有効的です。
- こまめな水分補給**→乾燥によって喉の粘膜が傷つくことでウイルスが侵入しやすくなります。水分をこまめに摂ることで喉を乾燥から守ることができます。
- 規則正しい生活**→野菜、肉、魚、果物、海藻、大豆製品、きのこなど様々な食品を1日3食バランスよく食べて体の免疫をあげましょう。免疫が下がってしまうと病気にかかりやすくなってしまいます。また、睡眠を十分にとる、夜更かししないなど健康的な生活を行うように心がけましょう。

花粉症治療 いつからすればいい？



花 粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
 どんどん敏感になり、悪化していきます。
 そうなる前に治療を始めれば、
 症状が出るのを遅らせたり、
 軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
 お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
 ひき始めの風邪の場合に多いです。

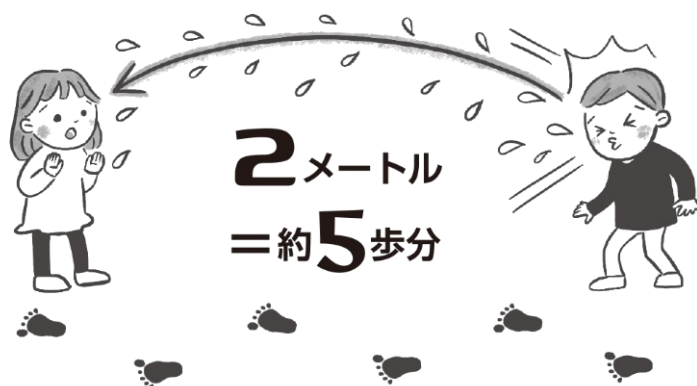
黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
 治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO (世界保健機関) より

免疫カアップ!

笑うと、体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がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。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♪

