

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和3年2月3日(水)

No.15

## 暖かくなったのに 鼻みずが...

陽ざしが暖かくなってきて、春が近づいてきていると感じる日もあります。暖かく感じられる日には、目のかゆみや鼻水の症状があらわれている人もいます。鼻水や咳、頭痛等とかぜとよく似た症状で、なかなか回復しない時は、『花粉症』かもしれません。

そろそろスギの花粉の飛散が始まるので、『花粉症』の人は

○外出する時はマスクをする。

服装は、花粉のつきにくいツルツルした素材のものを選ぼう！

○外から帰ったら、衣服をはらってから部屋に入る。

手洗い・うがいをする。

新型コロナウイルスの感染対策とも同じなので  
続けていきましょう！



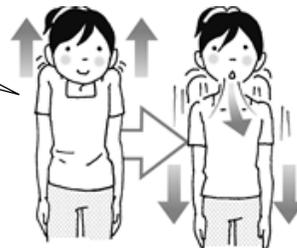
最近では天気予報で花粉の飛散状況を知らせてくれるので、その情報を参考にしましょう！  
花粉の飛散が多いのは、雨の日の翌日・晴れて気温が高い日・乾燥して風の強い日です。特に気をつけましょう！



ストレッチで  
体も気分もスッキリ！

寒さで体に力が入り、肩や背中・頭の痛みを感じる人もいます。肩や肩甲骨の周囲をほぐすと痛みが和らいだり、気持ちもリラックスできるので、休憩時間やお風呂上りなどで体をほぐしてみましょう！

5秒肩を上げて ストンと力を抜く



息を吐きながら、ゆっくりと...



首と肩の力を抜き ゆっくりと首を回す

## 免疫力アップして元気に過ごそう！

免疫力をアップするための工夫・秘訣はたくさんあります！  
自分でできることばかりなので、やってみましょう！



### ☆1日3回きちんと食事をとる

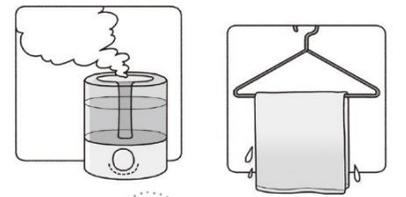
食事をとらないと、体温が上がってきません。低体温のままでは、免疫力（病気に負けない力）が弱く、体調をくずしやすくなります。

### ☆7～8時間の睡眠をとる

夜寝ている間に、傷んだ細胞を修復したり免疫力を高めたりしてくれます。

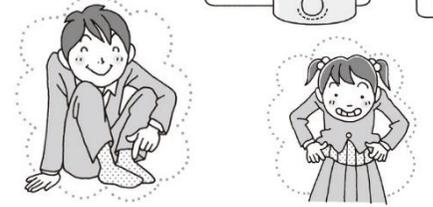
### ☆ 部屋を乾燥させない

加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりするといいですよ！



### ☆ 体を冷やさない

下着を着ると、体感温度が4℃も上がり、暖かくなります。くつ下やセーター等で体を冷やさない工夫も大切です。



### ☆ マスクをしてのどの乾燥を防ぐ

ウィルスは乾燥したところが好きで、体の中に入って増えていきます。自分の鼻やのどの乾燥を防いで、ウィルスが増えないようにしましょう。

また、ウィルスは吸い込むよりもウィルスが付いた手で鼻や口のまわりを触ることで体に入っていきやすいです。

マスクをすることで、直接鼻や口に触れることも減るので、体に取り込みにくくなります。

使い終わったマスクは、鼻や口が触れていた部分は触らず、耳のゴムを持ってはずしごみ箱に捨てましょう



ウィルスや花粉が口や鼻から入らないようにする