

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和6年2月19日(月)
No.16

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ますね。

感染症が減少してきていますが、外から帰ったら手洗い・うがいを習慣づけて気をつけていきましょう！

暖かく感じられる日も多く、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。

スギの花粉の飛散が始まっているので、『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。



○目・鼻のまわりや顔を洗う。

目がかゆくてこすりたくなりますが、目の表面はとても傷つきやすいので、こすらないようにしましょう。

目がかゆい時は、目のまわりを洗い、冷水でしぼったタオルやハンカチで冷やすと効果的です。



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！



鼻をかむ時は、片方ずつ、静かに…。強くかむと、鼻だけでなく耳も傷めるよ！

足元を見直そう！Part2

靴ひもがよくほどけてしまって困ってはいませんか？

結び方によっては、動いている間にすこしずつゆるんでしまうようです。

ほどけにくくする裏技を調べてみると、

- 結んだ後に結び目に少し水をつける
 - ほどけにくくするようにクリップがついているものもある
 - ほどけにくい結び方にしてみる
- などがありました。



次に紹介するのは『イアン・ノット』という結び方で、よくスポーツ選手がしている結び方で、運動をしてもほどけにくいようです。

私もやってみましたが、たしかにほどけにくい！ やっててください！

