

保健だより

令和6年2月号
津幡高校保健室

疲れていませんか？



能登半島地震発生から一か月が経ちました。心や体は疲れていませんか？自分では気がつかないうちに疲れがたまり、急にどっと疲れが出る時もあります。そんな時は、しっかりと休養するなど、いつも以上に自分を労わってあげてください。何かあれば、保健室や相談室を訪ねてくださいね。また、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの陽性報告も増えてきました。室内の換気や手洗い・場面に応じたマスクの着用など、基本的な予防対策も引き続き行いましょう。

さて、2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、暖かくして春が来るのを待ちましょう。

～すぐにできる！スマホで防災～



ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るすることができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。



災害情報を入手できるアプリのインストール

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。



災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHK ニュース・防災」「Yahoo! 防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

スマホを使わない防災

もしておこう

非常時に必要なものを準備する



災害用ポーチ

常に持ち歩く

- ・ホイッスル
- ・小銭
- ・常備薬
- ・マスク
- ・小銭
- ・ウェットティッシュ
- ・心がホットするもの（チョコレート・クッキー好きなキャラクターのグッズ）など

非常用持ち出しリュック

玄関や寝室に置く

- ・懐中電灯
- ・電池
- ・簡易トイレ
- ・現金
- ・携帯ラジオ
- ・マッチまたはライター
- ・飲料水、食料品
- ・生理用品（女性）など
- ・防寒具
- ・ビニール袋
- ・救急セット



2月はスギ花粉の飛散に伴い、花粉症を持っている人たちにとっては、つらい季節です。新型コロナウイルス、インフルエンザに加えて花粉症、弱り目に祟り目状態ですね。花粉症は大人になっても発症します。

※花粉症は、体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。

花粉症の3大症状



くしゃみ

鼻水

鼻づまり



花粉の飛散量は、前年の夏（特に6月）の日照時間と花粉飛散数に大きく影響を受けることがわかっています。夏の日照時間が長いほど花粉は多くなり、また前年の花粉飛散数が多いと翌年は少なくなる傾向があります。

2024年の花粉飛散数はどうでしょうか？ぜひ調べてみてください！

⇒くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうにいかないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でサラサラ。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ、充血、肌荒れ、頭痛 など

《基本の対応は》 入れない・つけない・落とす



入れない

花粉が侵入するのは、主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の衣服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す

