

健康だより

NO10 2月号

令和2年2月3日

港区立高陵中学校

渡邊 利恵子

2月4日は「立春」。暦の上では春です。そして立春を過ぎてから最初に吹く南風を「春一番」と言い、その後寒い日と暖かい日が交互にやってくる（三寒四温）だんだん暖かい春へと近づいていくのです。楽しみです！
 新型コロナウイルスによる肺炎が世界中各地に広がってきていると連日心配なニュースが報道されていますが、国立感染症研究所では、予防はインフルエンザと同じように手洗い（アルコール消毒が更に有効）とうがいでの励行、マスクの着用を例年にも増して心がけてほしいといっています。来週、1、2年生は遠足に行きますが、ぜひマスクの着用をお願いします。



正しい手洗いの方法		
①		指の間を洗う
②		指先・爪の間をこする
③		親指と手のひらをねじり洗い
④		手の甲をこする
⑤		指の間をこする
⑥		手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

なぜ？花粉症？ きちんとチエツクしよう

「くしゃみや鼻水が…」冬から春にかけて、似た症状が出る病気と書えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるでしょうか。

原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり稀かない	稀けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間



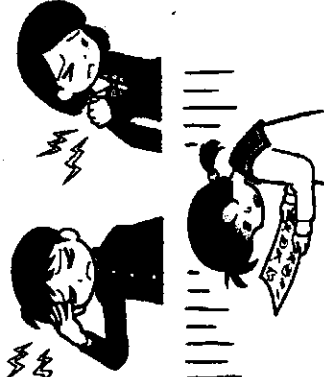
とくに症状が重いとまは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくことと早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。

勉強するときの姿勢を見直してみよう！

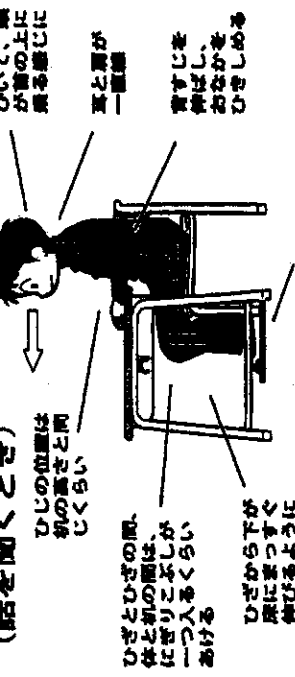
● よくない姿勢を続けていると…

頭痛・肩こり・体の痛みなどが起こりやすくなる。

集中力が低下する。ミスが多くなる。



● よい姿勢の例（話を聞くととき）



足の裏が床につくように