

令和4年2月28日 NO.14

保健だより

心の健康を守ろう

あちこち旅をして回っても自分から逃げることはできない。
(ヘミングウェイ)

日本海側では大雪に見舞われるなどまだ厳しい寒さが続いています、日が少しずつ長くなり春の兆しを感じるこの頃です。今日は学年末テストの最終日です。コロナ禍の影響で対面での授業が制限されましたが自分でしっかりと学習を積み上げ学年最後のテストに臨んだことでしょう。

2月20日はアレルギーの日でした。(2月17日~23日アレルギー週間)

1995年に日本アレルギー協会にて制定されました。花粉症、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、食物アレルギーなどアレルギー疾患に悩まされる人は増加傾向です。国民の二人に一人は何らかのアレルギーを有していると言われています。これからの時期、特に悩みなのが花粉症です。マスク、ゴーグル、帽子等で花粉と接触しないことが大事です。本格的に飛び始める前に予防薬を飲むこともよいと思われます。

(食後の運動に注意) 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食物と運動が重なると

原因となる物質が体内に入ってから短時間で、じんましんや喘息様症状、血圧低下などの全身に及ぶ激しいアレルギー反応がおこることを、「アナフィラキシー」といいます。

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、アレルゲン(アレルギーの原因)である食物をとるだけでは起こらず、その後運動すると出現するものをいいます。中学生から青年期に多く、通常、食後2時間以内に運動した場合にみられ、入浴でも起こることがあります。

すぐに対応を

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、アレルゲンの腸からの吸収が、運動によって増加するために起こると考えられています。症状が起きてしまったら、重症化することも多いので、迷わず救急車を呼びましょう。(エピペンを持っている人はエピペンを打ち救急車を待ちます)万が一、アレルゲンである食物をとってしまったら、数時間は運動をしないことが最も有効な予防法です。アレルゲンの大部分は小麦、エビ、カニなどの甲殻類ですが、他の食物の場合があります。(参考:日医ニュース、健康プラザ)

自律神経のバランスを整えよう

健康な体には、質の良い血液が体の隅々まで十分に流れています。その血液の流れをコントロールしているのが、自律神経です。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分かれて両方がバランスよく機能して、健康な状態を保っていますが、さまざまな事情によりストレス過多の状態になると、自律神経のバランスが乱れ、不眠や食欲不振、疲れなど体に不調が起こります。ストレスに強い体を作るために、毎日の習慣が大切です。①朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。②1日1回3分間程度、ゆっくりとした呼吸をする。(鼻から3~4秒かけて「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめて6~8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくりと長く息を吐き出す。③適度な運動を行う。④こまめに水分を補給する。⑤寝る前にお風呂に入って湯(39~41℃)につかる。など、生活を少し見直して、体の調子を整えストレスに強い体作りを習慣づけたいですね。



もう一度確認しよう

学校生活のコロナ対策

- ✓ 感染力が強い変異株は、若い皆さんにも感染リスクが高く、重症化の可能性も！
- ✓ マスクを外した瞬間が危険大！
- ✓ 学校内だけでなく、放課後や休日にも感染対策の徹底を！

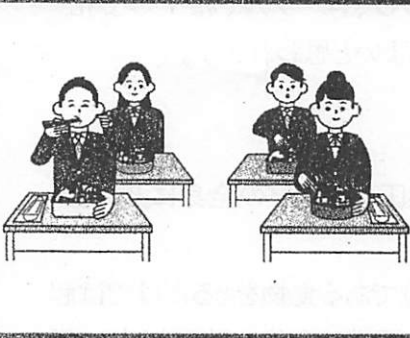


マスクを外しやすいシーンの例

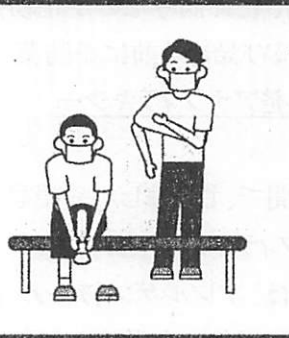
部活動のリスクシーン
動画もチェック



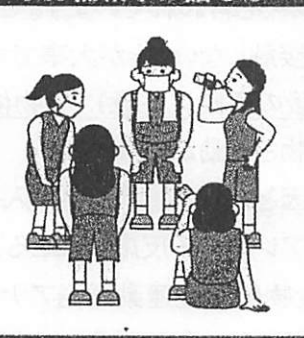
！ 昼食中は会話をしない



！ 着替中もマスク



！ 休憩中もマスク
水分補給中は話さない



放課後や休日のNGシーンの例

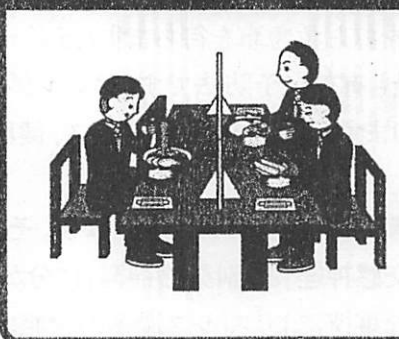
放課後・休日のNGシーン
動画もチェック



⊘ 友達の家で遊ばない



⊘ 友達と会食しない



⊘ 友達とカラオケに行かない



コロナに感染しない、させない！



困ったときは



0570-550571
新型コロナコールセンター

最新情報
をお届け



新型コロナ対策
パーソナルサポート@東京

