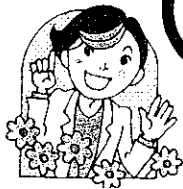


ほけん だより ②



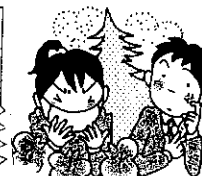
尼崎市立塚口中学校 保健室 平成27年2月19日発行

まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングですね。
「春一番」の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。
春はすぐそこです。



相性が悪いとパチッとくる!

セーターなどを脱ぐときに「パチッ」とくる「静電気」。ケガするほどの刺激はないけれども、できれば予防したいですね。
乾燥した空気で起きやすい現象なのですが、衣服の場合は組み合わせによって防ぐこともできるようです。ナイロン地やウール地の衣服の場合は、アクリルやポリエステルとの相性が悪いようですよ。



そうじゃない人も花粉症の人も

Q. 2月に飛ぶ花粉はあるのですか?

A. 2月には全国的にスギの花粉が飛び始めます。3月になるとひのきの花粉も。

Q. 中学生の花粉症って、どのくらいいるの?

A. 2002年の全国の疫学調査では、13歳から15歳の花粉症は、全体の15.1%でした。

Q. いま花粉症じゃなくても今後なったりするの?

A. 大量の花粉に出会うと、からだに花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたかきんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q. じゃあ、花粉症の人、そうじゃない人も花粉をなるべく避けるためにできることは?

- A.
- マスクで鼻や口から吸い込む量を少なくします
 - うがいは鼻からのどに流れた花粉をとりのぞく効果があります
 - 洗顔は顔についた花粉を洗い流す効果があります
 - 外出するときは、花粉のつきやすい毛織物の上着より、すべすべした綿かポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう
 - メガネは目に入る花粉の量を減らせます
 - 頭と顔には花粉がつきやすいので、頭の花粉は帽子で避けましょう
(出典:厚生労働省「花粉症Q&A」平成22年度)



合い言葉は、3×3

私たちのからだは、毎日食べるものでつくれ、動いています。だから、きちんと食事をすることが、元気の毎日には、なにより大切。

食生活の基本は3×3

朝 昼 夜

赤 黄 緑

(この3×3を守って、毎日すこやかに過ごしましょう)

赤色の食品

【血や肉をつくる】

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆・大豆製品

黄色の食品

【働く力になる】

- ごはん類
- パン類
- めん類
- いも類
- 油類
- さとう類

緑色の食品

【からだの調子を整える】

- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- きのこ類
- 海藻類
- くだもの類



Q&A



安全しりとり

- ① ○○○○ではライトを必ずつけて
- ② 交差点ではとくに○○○○○
- ③ ○○○○○○で左右確認
- ④ 赤・黄・青を必ず守る
- ⑤ 前だけじゃなく○○○○も見て

