

2月に入りました。2月には立春と呼ばれる春が来たことを表す日がありますが、まだまだ寒い日も続いています。寒さに加えて、疲れやストレスもたまり、体調を崩しやすくなるので、改めて自分の生活を見直し、健康に注意して過ごしてくださいね。

また、毎日継続して手洗いやうがいを行って感染症に負けないようにしましょう！

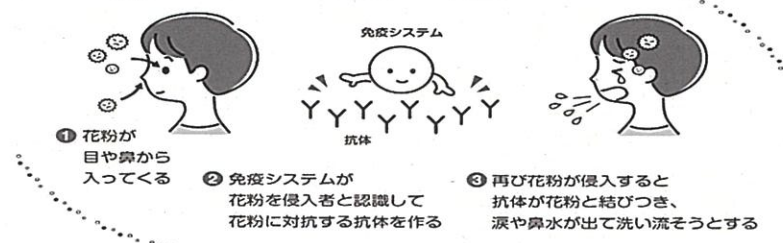
そろそろ花粉症の準備の時期です



日本では1年を通して様々な花粉が飛んでいます。この時期から春にかけて特に多い花粉症がスギとヒノキ！近頃は昔と比べて、花粉の飛散量が増えているため、スギの花粉症に関しては、なんと10代の2人に1人の確立で発症するといわれています。

現在花粉症でない人も、花粉症になりうる可能性は十分にあり、花粉症を持つ人も症状は人によって様々なため、自分に合った花粉症対策を適切に行いましょう！

花粉症のメカニズム



なぜ？
花粉症？

セルフ
チェック表



花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

花粉症対策

★規則正しい食生活！

花粉症だけに限らず、アレルギーの症状を軽くするために栄養バランスのいい食事を摂るよう心がけましょう！

★花粉を持ち込まない！

外出後は玄関で花粉を払い落としてから家に入るようにしましょう。うがいや洗顔で花粉を洗い流すと効果的です(^^)またマスクや眼鏡を着用して、花粉から眼や鼻などを守りましょう！

★花粉症はコロナ感染症に似た症状も多いため、自分で判断することはとても危険です！

少しでも気になる症状が出た場合には専門の医療機関を受診して、みてもらうようにしましょう(^^)

その「しんどい」は空気のせい？

冬はストーブや暖房をつけ、窓も閉めがちになりますね。

じつは、窓を閉め切った換気の悪い部屋にいと体がしんどくなったり、喉の痛み、頭痛や吐き気など体に様々な症状が現れ、更には感染症にもかかりやすくなるのです！



？なぜそんなことになるの？

その① 汚い空気が溜まり
酸素不足となるため

閉め切った部屋にいと、新鮮な空気が取り入れられず汚い空気が多くなります。そのため、酸素が少なくなり二酸化炭素が多くなって頭痛や倦怠感などを引き起こします。

その② 空気の乾燥や上半身
のみ体温が上がるため

冬は空気が乾燥していますが、暖房をつけると更に空気中の水分(湿度)の量が下がります。外の空気と比べ乾いた空気に加えて、暖房で暖められた空気は上に行くため上半身のみ(特に頭)が暖かくなり、顔のほてり、脱水症状(頭痛・めまい等)や喉の痛みなどを引き起こします。

その③ ウイルスが外へ
出られないため

くしゃみや咳によってたくさんのウイルスなどが空気中に飛び散ります。換気されていないと飛び散ったウイルスを外へ出すことができず空間を漂い続けるため、ウイルスを吸い込んでしまい感染症を引き起こしてしまいます。

換気の効果

- ① きれいな空気を取り入れられる
- ② 室温や湿度の調整ができる
- ③ 汚い空気やウイルスを外へ出す

このように換気がされていないと身体に様々な障害が現れます…

教室の一番上の窓を開けて換気を行うだけでも効果は十分にあるので、空気の通り道を意識して教室内の道路側・廊下側の窓を常にかけるようにしましょう！

寒い時期ではありますが、工夫して換気を行うよう心掛けましょう！



効果的な換気の方法

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる

学校は暖房とストーブを使用して寒さ対策を行っています。それでも寒い場合は衣類の調整やブランケットなど使用して調節してみましょう！