



ほけんだより



吉野ヶ里町立 東脊振小学校 保健室

2月は暦の上では「立春」と言われ、春が近づいてるものの、寒さが厳しくなるときです。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、毎日の体調管理をしっかりと行い、病気の予防で大切なく手洗い・うがい>を忘れずに！たっぷり睡眠、バランスのよい食事も心がけましょう。



ドライノーズを知っていますか？

体のねんまくのかんそうによって起こるドライアイ、ドライスキン、ドライマウスといった「乾燥症候群」が近年注目されています。このうち鼻の中がかんそうする「ドライノーズ」は自覚しにくく、発見が遅れやすいです。ドライノーズによる全身への影響や予防法について紹介します。

ドライノーズとは？

ドライノーズは鼻えんの一種で、鼻の中がかんそうしてムズムズしたり、鼻水は出ないのに鼻をかみたくなったりします。かんそうする感じとともに、ピリピリした痛みを感じることもあり、しょう状が進行すると感染しょうを引き起こす可能性もあります。

空気がかんそうしている季節や窓を閉め切った部屋、エアコンなどでかんそうした空気の中に長時間いることによって起きやすくなります。



ドライノーズの予防法

●部屋を加しつする。

エアコンによるかんそうを防ぐために加しつ器をつける。ぬれタオルをかけて置くことで水分が蒸発して加しつされます。

●マスクの着用

マスクをしていると、自分の息がマスク内にこもって口の周りのしつ度が高くなります。そして、そのしめった空気を吸うことで鼻のかんそうを防ぐことができます。



ドライノーズになってしまうと…

鼻のねんまくは、細菌やウイルスなどが体内に入るのを防ぐ役割があります。かんそうしてしまうとその働きが弱くなり、喉の腫れや感染しょうを引き起こしてしまいます。特に抵抗力の低い子どもや高齢者は、感染しょうにかかると重症化してしまう可能性が高くなります。また、かぜやインフルエンザに感染しやすくなったり、花粉しょうを悪化させたりすることもあるので、ドライノーズにならないように気を付けましょう。

ふゆ すいぶん 冬でも水分をとろう

なつ 夏はのどがかわいて水を飲んでいたので、ふゆ 冬になると「のどがかわきにくい」と思った人はいませんか？

ふゆ 冬は夏に比べると暑くないので、あせをかきにくいです。

しかし、ふゆ 冬は空気がかんそうしますが、あまりあせをかかないので、のどのかわきを感じにくく、水分不足になっていることに気づきにくいです。特に皮ふやのど、鼻などのねまは、かんそうしやすく水分を失いがちです。水は人間にとって生きていく上で大切な役割を果たしています。

かわいていませんか？

くうき・からだ



みず 水ってこんなに大事！



えいよう 栄養

けつえき 血液くん



いらなくなったもの

みず 水くん

- 人間の体重の約60%(子どもは70%)は水の重さです。
- 体の中の水にはどんな役割があるのかな？
- 体中に栄養を届けてくれます。
- 血液の仕事だよ。
- いらなくなったものを体の外に出します。
- おしっこやうんちになるよね。
- ちょうどいい体温にしてくれます。
- 汗のおかげなんだよ。
- **こんな時に水を飲もう！**
- 朝起きたとき
- 暖房で部屋が暑くなったとき
- 運動した後
- お風呂に入った後
- ねる前



みなさん、はじめまして！2月1日～2月12日まで養護実習をさせていただくことになりました、田中茜梨です。今回は、みんなが元気に過ごせますようにという思いからほけんだより臨時号を発行しました。保健室にいることが多いと思いますが、見かけたら声をかけてくれるとうれしいです。2週間、どうぞよろしくお願いいいたします。