

ほんだより 2月

2020.2.25
さいたま市立桜木中学校
保健室

今年の冬は例年に比べて暖かく、スギ花粉の飛散も始まりました。早くピークを迎えるようです。花粉症の人は対策できていますか？

まだインフルエンザも流行がみられます。インフルエンザなどの感染症、花粉症など、それぞれが自分にできる対策をしていきましょう。



体温UP! で免疫かもUP! 体温のしくみと働きを知ろう



みなさんは自分の平熱がどのくらいか知っていますか？ 平熱が36℃を下回る状態は「低体温」といい、現代では生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人が増えています。私たちは食物などから取り入れた物質をからだに必要な物質に作り変えたり、体内の物質を分解して、からだを維持するために必要なエネルギーを作り出しています。こうした仕組みが最もうまく働くのが36.5~37℃前後だと考えられています。

<体温の変化とからだ>

体温は1日のうちに0.6~1℃くらいの範囲で変動します。午前2~5時頃が最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3~6時頃最も高くなります。

体温のリズムと生活リズムは深く結びついていて、夜ふかし、朝寝坊や朝食を食べないなど



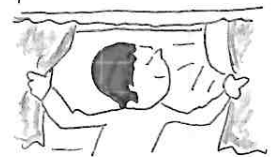
生活リズムが乱れた状態が続くと、体温リズムも崩れ、日中、活動する時間に脳やからだに十分動いてくなくなります。

体温リズムのずれは、やがてからだや心の様々な症状となって現れ、頭痛、だるさ、眠さなど、そして集中力の低下やイライラ、無気力などを引き起こします。

<体温リズムを改善するには、生活リズムの改善も!>

夜型の生活から朝型の生活に切り替えることが体温リズムの改善につながります。

朝... 光を浴びる、朝食をとる
昼... 運動・勉強にと



活動的に過ごす

夜... 夕食は遅くならないうちにとる
お風呂でからだを温める、早く寝る

「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が元気な毎日を作ります。体温が上がると免疫かもアップし、病気から自分を守ることもできます。自分の平熱を知り、体温アップを意識してみてくださいね!



★保健委員会コーナー 担当 御保健委員

★感染症対策をしよう!

最近では新型コロナウイルスが話題になっていますが、コロナウイルスだけでなく、

インフルエンザなどの感染症にさらされるためにも毎日欠かさず手洗いやうがいを行い、正しいマスクの使い方をできるように、

感染症対策をしましょう!

★免疫力を高めよう! ①

感染症にさらされるために大切なのは免疫力を高めることです。

免疫力を高めるには...

- ① 適度な運動
- ② バランスの良い食事
- ③ しつかりと睡眠を取る

これらを参考にして、感染症対策をしよう!



BODY

今日のテーマは **花粉症** です。

シーズン真っ只中の花粉症。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起す病気で、「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。症状は鼻の症状だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)も多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみなどの症状が現れる人もいます。



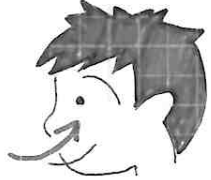
花粉症のメカニズムを知ろう!

① 花粉がのどや鼻から入ってくる

② リンパ球が花粉を侵入者と認識する

③ リンパ球がIgE抗体を作る

④ IgE抗体が細胞にくっつく



私たちのからだは、花粉という異物が侵入すると、まずそれを受け入れるかどうか考えます。

からだが花粉を排除すると判断します。

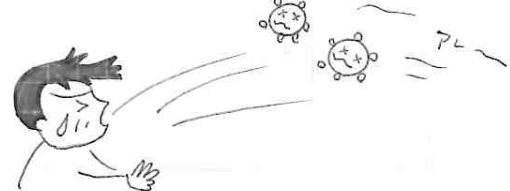
からだは花粉と反応する物質を作ります。この物質を「IgE抗体」といいます。

抗体ができた後、抗体が肥満細胞にくっきます。

⑤ 再び花粉が侵入!!

⑥ 化学物質が分泌される

⑦ 症状が出る



再び花粉が体内に入ると鼻の粘膜にある細胞の表面にある抗体にくっきます。

細胞から化学物質が分泌され、花粉をできる限りからだの外へ追い出そうとします。

からだの外に追い出すため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防御するなどの症状が出てくるのです。

インナーマスクで効果を高めよう

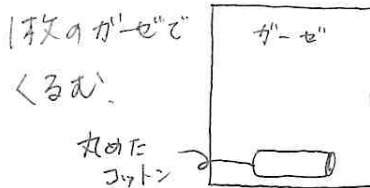
インナーマスクとは市販のマスクの内側に装着するガーゼとコットンで作られたものです。

作り方が簡単な上、花粉を除去する効果も高いとのことなので、試してみてくださいね!

<作り方と使い方>

① ガーゼを縦横10cm程度に切ったものを2枚、化粧用品のコットンを用意する。

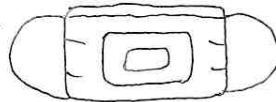
② コットンを丸めて



③ もう1枚のガーゼを四つ折りにし、②を置く。インナーマスクの四つ折りのガーゼ



④ 鼻の下に③のものが当たるように、マスクを付ける。



1度使ったコットン・ガーゼは使い捨てにすることがおすすめ。



マスクを手作りしてみよう

今、新型コロナウイルスの感染の心配から、マスクが売り切れている状態が続いていますね。中には高値で転売するという悲しいニュースまで...。花粉症の人にとって、この時期マスクが手に入らないのはつらいですね。

今、マスクを手作りする人も増えているようです。警視庁災害対策課からは、「キッチンペーパーで作る簡易マスクの作り方が公開されています。用意するものは、キッチンペーパー、ホチキス、輪ゴムだけ。作り方も簡単なので、興味のある人は、警視庁災害対策課のサイトを参考に作ってみてくださいね!

今、花粉症ではない人も、普段から手洗い、うがい、食生活など意識して感染症を予防していきましょう!

