

インフルエンザが流行しています。保健室では、熱は37.0度代でそんなに高くないけれど咳をしている…という人が実はかかっていた、ということがありました。まだまだ予防をこころがけてくださいね。



(冬こそ大切！鼻呼吸)

かぜ・インフルエンザの予防は、(保健室からも何度も言っていますが)うがい、手洗い、マスクの着用、手指消毒、換気、規則正しい生活…などです。これらの予防に加え、鼻で呼吸することも予防の1つとなります。鼻呼吸にはたくさんのメリットがあります。冬こそ鼻呼吸を意識してみてください。鼻がつまっていて鼻呼吸ができない…というときにはマスクをつけようね。

鼻呼吸	口呼吸
<ul style="list-style-type: none"> <li>・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする。</li> <li>・吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取り除く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たく乾燥した空気により、のどや肺を痛めやすい。</li> <li>・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい。</li> </ul>

鼻呼吸と口呼吸をわける鍵は舌の位置にあります。口を閉じたとき舌先が上顎に当たっていて、舌全体がぴったりと上顎についているのが正しい位置です。前歯の裏に当たることはありません。どうしても舌が上顎につかない人は、口の周りの筋肉を鍛える体操「あいうべ体操」で鼻呼吸を目指そう。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操



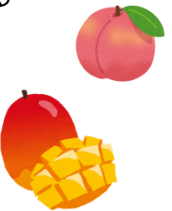
口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。  
 できるだけ大きめに、声は少しでOK!  
 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!  
 1日30セット(3分間)を目標にスタート!  
 あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

(口腔アレルギー症候群について)

まだ寒いですが暖かくなってくると花粉症が心配ですね。花粉症がある人は花粉と合併することのある口腔アレルギー症候群について知っていますか?

花粉の一部のタンパク質(アレルゲン)が、ある種の果物や野菜の中のタンパク質と類似している場合があります。そのため、花粉に類似した果物や野菜の中のタンパク質を新たなアレルゲンと認識しアレルギー症状が出ることもあります。

- ・特定の果物や野菜を食べると口の中がかゆくなったり、ヒリヒリ痛くなる
- ・花粉症と合併することが多く、大人に多い
- ・症状は軽いものが多く、加熱処理後の食物や加工品で出ることはない
- ・モモやキウイなどでは全身的な症状に発展することもある



花粉との関連が報告されている果物・野菜

花粉	最盛期	果物・野菜
シラカバ ハンノキ	3~4月	バラ科(リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、アンズ、アーモンド)、セリ科(セロリ、ニンジン)、マタタビ科(キウイ)、ウルシ科(マンゴー)など
スギ	1~5月	ナス科(トマト)
ヨモギ	8~11月	セリ科(セロリ、ニンジン)、ウルシ科(マンゴー)、スパイスなど
イネ科	5~11月	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマト)、マタタビ科(キウイ)、ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナッツ)など
ブタクサ	8~11月	ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、きゅうり)、バショウ科(バナナ)など

食物アレルギー診療ガイドライン2012

寒い季節 事故やケガを予防するために



1月は雪で路面が凍結している日がありましたね。滑ってケガをした人が何人か保健室にきました(今後は気をつけてね)。

2月もまだまだ寒い日が続くと思います。雪の日などは時間に余裕をもって登校しましょう。登校中はいつもより注意して、特に坂道とかは、自転車から降りてつくなどをして事故やケガを予防しよう。校内でも凍っている場所があるかもしれないので、無事着いたからといって油断は禁物!…早く暖かい季節がくるといいですね。