

すこやか

沖代小学校 2012. 2. 27 (月)



花粉症の季節になりました

沖代小学校でも鼻水や目のかゆみで苦しんでいる人が出てきました。

今年の花粉が飛び量は平年並と予測されています。

花粉症は、今までだいじょうぶだった人もある日急に、症状が出るようになります。今はまだなっていない人も花粉対策をしましょう。

●どうして起こるの？

人間のからだは病気にならないように、からだによくないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとします。

また、スギ・ヒノキ科以外の花粉症では、花粉がつくと皮膚が荒れるなどの症状が出ることもあります。

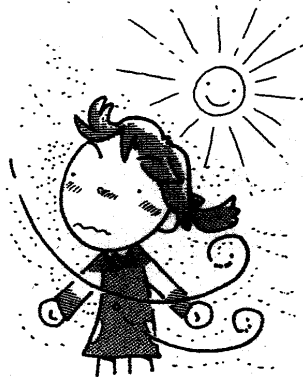
●花粉の多い日や時間帯は？

◆とくに花粉が多いのは次のような日です。

- 晴れて、気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨が上がった次の日
- 気温の高い日が2～3日続いた次の日

◆花粉が多い時間帯は次の通りです。

- 昼前後の1～2時間
- 日没後の1～2時間



●症状は？

頭がぼーとする



目が赤くなる・かゆい・涙が出る



～インフルエンザ情報～

沖代小学校では、インフルエンザで欠席する人が多い日は全校で25人ほどいましたが、先週は十数人に、今週は数人に減ってきました。

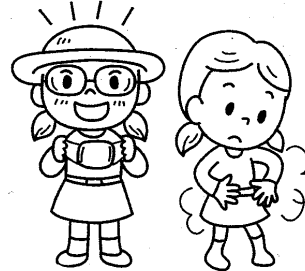
しかし、まだ発熱や咳などの欠席者は10人以上いますし、中津市内の学校では、学年閉鎖や学級閉鎖をしているところもあるので、ひきつづき用心しましょう。

* 体力をつけておくこと (十分な睡眠・栄養のある食事)

* できるだけ、人が多い場所には行かない

●予防するには 症状をひどくしないために

外出時はマスク・メガネ・花粉がつきにくい素材の服で。帰ったら花粉をよくはらって室内に入る。



日常はゆったり過ごし、スポーツは室内運動を。

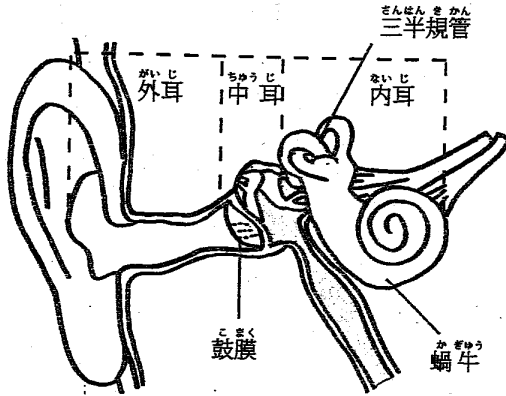


帰宅後は...



3月3日は耳の日です

↓耳の中はこうなっているよ!



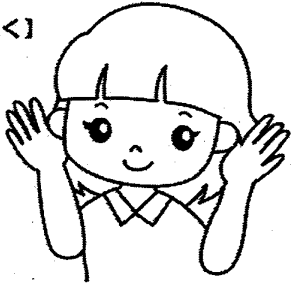
耳のこと・耳の病気のこともっと知るための日です。

健康な耳に感謝しよう。
耳を大切にしよう。
耳の不自由な人をいたわろう。

耳のはたらき

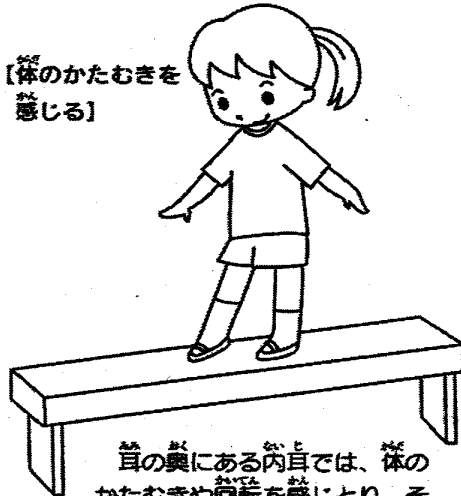
耳のはたらきは二つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。

【聞く】



耳が二つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

【体のかたむきを
感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

耳あかって何?

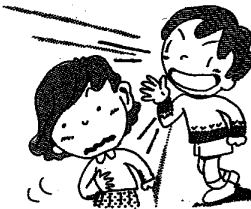
耳の中の耳こう腺からでる液体と古くなった皮ふやほこりがまじってできたものです。体質によってしっとりした耳あか、カサカサした耳あかの人があります。日本人にはカサカサした耳あかの人の方が多いそうです。



～耳そうじのポイント～

- ・おくまでしすぎないこと
 - ・やりすぎないこと
- おとなの人にとってもらいましょう。

たいせつな耳だから こんなことは ぜったいにしないでね!



耳もとで大声を出す



耳やそのまわりをたたく

音を聞くために、だいたいなやくわりをしている「こまく」は、とてもデリケートです。

耳の近くで大きな音を出したり、耳やそのまわりをたたかれたりすると、かんとんにやぶれてしまいます。