

# ほけんだより 2月

平成31年2月28日(木)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子



昼休みの保健室、身長を測りに来た生徒に、私はこう声をかけています。「かかと・おしり・背中を柱に付けます。背筋をすっと伸ばして、肩の力を抜いて、少しあごを引きます。」

身長の正しい測り方を伝えているのですが、背筋を伸ばすとどの生徒も少し大人っぽく、頼もしく見えます。

寒いと背中を丸めがち。背筋をすっと伸ばして、生活していきましょう。

## かぜかな？ もしかしたら花粉症？



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はない     | <input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい    | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ  |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある  |



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

インフルエンザの流行はおさまってきています。が、市内でも三中でも、ゼロではありません。体調がすぐれない時には、無理をせずに経過をみるのが大切です。

花粉症の場合には、快適に過ごせるよう服薬や身に付けるもので工夫しましょう。

## 花粉症の人も そうでない人も



### 花粉を避けるためにできることは？

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

