

ほけんだより 2月

鼻詰まりを少し楽にする方法

鼻が詰まると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。
つらい鼻詰まりを楽にするポイントは「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行が良くなり、鼻詰まりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



鼻が詰まった状態が長く続く場合は、
病院で診てもらいましょう。

カゼかな？ 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。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

鬼は～外！の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば・しょうゆ・おから・とうふ
みそ・おあげ

答え

全部、大豆からできています。
おいしさも優秀ですね！

問題 納豆はなぜねばねばしている？

【答え】「発酵」という働きによって大豆が変化したから

「発酵」は、目に見えない微生物（菌）が食品にくっつき、成分を食べたり分解をしたりして、からだによい食品にパワーアップする作用のことです。栄養成分が増えたり、腸の中を整えて免疫力をアップさせ、風邪に負けない体を作ります。発酵食品は納豆、みそ、ヨーグルトやチーズなどたくさんあります。好き嫌いせず食べましょう。

