

ぼけんだより2月

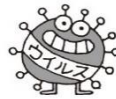
花粉症はどちらの仲間？



グループ1 アトピー・ぜんそく

グループ1は、免疫の過剰反応による「アレルギー」の仲間です。
グループ2は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です

グループ2 風邪・インフルエンザ



本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻つまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」です。

とゆうことで、正解は
グループ1でした！

花粉症は外国に行くと

治る？



日本の花粉症患者の多くはスギによる花粉です。海外には

スギが少ないためスギ花粉に悩まされる人がいません。

だから花粉に悩まされている人は海外に行けば辛い思いをしなくていいかも！

ちなみに、いままで花粉症にならなかった外国人が日本へ何度も観光に来るうちに花粉症になったという話も実はあります。新しい発見もたくさんあるけどそんな新しい発見は気の毒ですね。

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかったり…。辛い鼻づ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、鼻づ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、鼻の粘膜を少し湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がないとき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

冬は危険！いつもより注意深く！

冬だから起きるケガが世の中にはたくさん潜んでいるのはご存知でしたか？

例えば学校に来る途中や買い物に行くときなど、普段から注意していないと冬は特に事故やケガに会いやすいです。

雪が降っていなくても道が凍り、滑りやすい時があります。日陰や横断歩道などで滑って転んでしまい頭をうったり、擦り傷などのけがをしたりするケースが少なくありません。

また、寒くてポケットに手を入れている人が多くみられますが転んだ際とっさに手をつけないため危険です。手袋や帽子をつけましょう！防寒もでき、万が一転んでも軽いけがですむ可能性があるので一石二鳥です。



なにより、焦りは一番のけがのもとです。時間にゆとりをもって行動し、けがを防ぎましょう！

