



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R3.1.6



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

あけましておめでとうございます



寒い屋外から暖房の効いた暖かい建物や公共交通機関に移動したり、冷えた廊下から暖かいリビングに移動したりする機会があります。こうした寒暖差の大きい環境にさらされると、突然くしゃみや鼻水が多くなる人がいます。こうした症状はもしかすると「寒暖差アレルギー」と呼ばれるものかもしれません。

医学的には「血管運動性鼻炎」

寒暖差アレルギー：日夜の気温差や屋外と室内の気温差など、寒暖差の大きい環境において、透明でさらさらとした鼻水や鼻のむずむず感、くしゃみといった症状が出る疾患。

特徴：原因物質がないため、検査をしても原因が見つからない。
目の痒みがない。



原因：寒暖差によって自律神経が乱れること。その結果、通常であれば寒いときは鼻の粘膜が収縮、暑いときには拡張するところ、この調節がうまくいかなくなり、鼻の不調につながる。

予防：

◎身体が感じる寒暖差を少なくすることが有効。



(秋冬は) 屋外に出るときは、血管を冷やさないよう、特に太い血管が通っている3つの首(首・手首・足首)を覆うことで寒さを軽減することができる。

(首：マフラー、手首：手袋、足首：レッグウォーマーや靴下)。身につけるものとしてマスクの着用によっても鼻が感じる冷気を軽減することが可能。

◎運動によって筋肉量を増やすことが効果的。

体内で産生される熱量が少ないと体温調節がうまくできず、結果として血管運動性鼻炎になりやすいと言われている。コロナ禍で筋肉量が落ちていると感じる方は、軽い運動やウォーキングを取り入れてみては？



◎規則正しい生活を送ることも重要。

◎食生活ではビタミンB1(肉類)やビタミンC(イチゴなど果物)、カルシウム(牛乳、小魚)などが自律神経を整えるうえで有効。

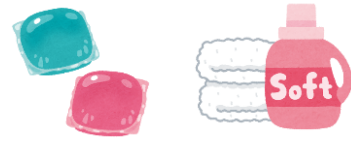


コロナ禍の今、改めて考える



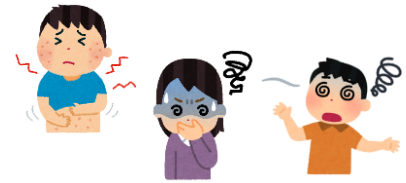
化学物質過敏症

- ① 汗のにおいが気になるから
- ② いいにおいに包まれてホッとしたい



という上の2つの理由から、香りのついた洗剤や香りが長持ちする柔軟剤をお使いのご家庭もあることでしょう。においエチケットとして、周りに配慮して使っているのかもしれませんが、でも、むしろ気づかない間に、近くの誰かを苦しめているとしたら？学校は、消毒で用いている次亜塩素酸・消毒用アルコールのほか、それぞれのご家庭でお使いになっている洗剤・柔軟剤の香りであふれています。市内では、以下の理由から学校生活に困難を抱えている生徒がいます。

- ① 香りを不快に感じる
- ② 身体が反応して頭痛やめまい、咳、吐き気、かゆみや湿疹などの症状を引き起こす



「あなたのにおいがダメです」
と直接話すことは難しい…

という上の2つの症状が出た生徒は、学校に行くと反応するため、行き渋る生徒もいると聞きます。また、被害があってもなかなか言い出すことができない生徒もいます。



コロナ禍の今、学校は、集団感染を防ぐ観点から消毒をしないわけにはいかないため、どうしても次亜塩素酸ナトリウム液・消毒用アルコールを使用しています。そこにさらに、人工的な洗剤・柔軟剤類の過度のにおいが加わることによって、生徒の思考力・集中力の低下など学習に支障が出るのが予想されます。より安全で健康な生活を送ることができるよう、御協力をお願いいたします。



授業中・部活中・休み時間・登下校中・放課後・部活の対外試合など

学校生活の中でケガをして医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請ができます。対象となるケガをされた場合は、担任、顧問、または保健室へお問い合わせください。ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをお願いいたします。

書類を提出し忘れていて… なんてことはありますか？