

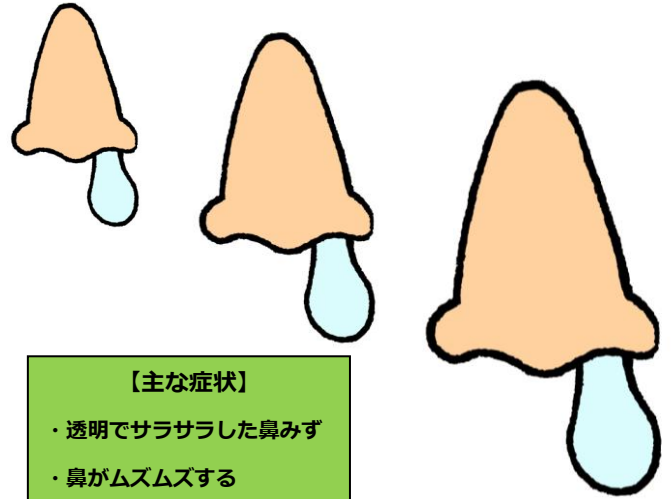


Your Better Life Through Health

vol.6

平成30年6月6日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

アレルギー性 鼻炎

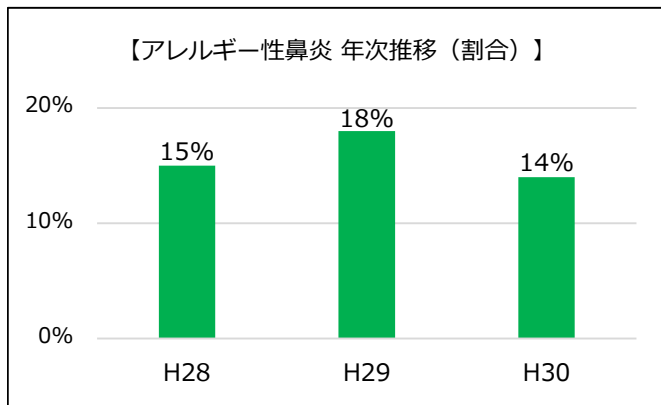


【主な症状】

- ・透明でサラサラした鼻みず
- ・鼻がムズムズする
- ・鼻づまり、くしゃみ

5月10日に1年生の耳鼻科検診を行いました。

その結果、39名(約14%)の人が「アレルギー性鼻炎」と診断されました。昨年(現2年生)は18%、一昨年(現3年生)は15%のアレルギー性鼻炎所見率でした。



アレルギーの主な症状は、上記のほかに「頭が重い」「だるい」「熱っぽい」などの風邪のようなものがありますが、アレルギーは「ドロツとした粘着性のある黄色く濁った鼻水ではない」「高熱にはならない」ということが特徴です。そして、アレルギー性鼻炎には2種類あります。

季節性アレルギー性鼻炎	通年性アレルギー性鼻炎
主に樹木や雑草などの花粉が原因で、決まった時期に症状がみられるもの。	主にハウスダストが原因で、一年中、症状がみられるもの。

また、鼻がつまると、鼻呼吸がしづらくなり、口呼吸になる傾向があります。**口呼吸は学校生活に悪影響**を及ぼすことがありますので、要注意です。アレルギー症状が出て、医療機関で自分に合ったお薬を処方してもらうことで、快適に生活できますので、まずは相談に行ってみましょう。

【学校生活への悪影響】

1	鼻閉・鼻漏による集中力の低下 → 学力低下の要因
2	鼻呼吸障がい → 持久力や瞬発力など 運動パフォーマンスの低下
3	長期間の口呼吸 → 顔面の変形・う歯や歯列不正が悪化する要因
4	嗅覚能不良 → 大脳皮質への刺激低下 → 情緒面への悪影響が出る可能性



考査が終われば..

スポーツ祭



考査が終わった翌日から、3日間、スポーツ祭が開催されます。熱中症や大きなケガを起こさないように、一人ひとりが責任をもって**自分の体を管理**しましょう。

また、自分の体だけではなく、他者のケガを防止するための**思いやり**・ケガをした際の**やさしさ**も大切です。

【盛岡一高 学校保健目標】

- 2 国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざし、他者の健康づくりにも積極的に関わる健康観を備えた人間を育成する。

去年のケガの状況

	競技	件数
第1位	バスケットボール	5件
第2位	サッカー	各4件
	ソフトボール	

	症状	件数
第1位	捻挫・突き指	7件
第2位	擦り傷	6件
第3位	打撲	3件

体の自己管理

- ① のどが渇く前に**水分**をとる。 **渴く前ニ飲ム**
- ② 手足の**ツメ**を短く切る。 **折レル前ニ切ル**
- ③ 十分に**アップ**をとる。
- ④ 競技出場時は**長ズボン**を履く。
- ⑤ 放課後の部活動に**余力**を残す。

先生方へのお願いです。

頭の中でイメージができていても、体は若い頃と同じようには動きません。ケガが治るのにも時間がかかります。「入念な準備運動」と「過信厳禁」をお願いいたします。



特に運動部のみなさんは、

スポ祭でうっかりケガをしてしまって、クラブの仲間や家族を悲しませることのないように、細心の注意をお願いします。

One for all, All for victory !!

まずは **考査** に
集中 集中 !!