

ほけんだより 2月

松茂中学校 保健室 2024.2.1



新年が明けて1ヶ月経ちました。時間の経過の早さを感じますね。2月4日は立春です。暦の上では、春の始まり！とはいえ、寒さは今の季節がピークかなと思います。特に3年生は、体調管理をして来月の入試に備えましょう！

＼ 始めよう！ ／

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を

作ろう！



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

花粉症の季節が到来！花粉症は一度症状が出ると、鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。長引く症状があれば、もしかしたら花粉症かも！？セルフチェックをして、適切な治療を受けましょう。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

花粉症に
おすすめ
の飲み物

花粉症に

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。



～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

1月は、「能登半島地震」に「日本航空 516 便衝突炎上事故」と年明け早々、2日連続ショッキングなことが起こりました。震災で被災をしている方々は、現在も厳しい生活を強いられています。家族や友だちなど大切な人を失った人、住む家がなくなった人も大勢います。羽田空港での事故でも、命を落とした人がいます。みなさんは、何を思い、どんなことを感じましたか。

私たちにできることは何でしょうか。募金、ボランティア、防災について学ぶなどいくつか思い付きますね。でも一番は、決して他人事と思わず、災害や事故があったことをしっかり受け止め、大変な思いをしている人たちがいるということを知っておくことが大事なんじゃないかなと思います。そして、日常に感謝をして生活することが、今私たちにできることだと思います。毎日、温かいお風呂に入れること、布団で寝られること、食事ができること、学校で勉強をしたり友だちと話をしたりすること・・・これらは全て当たり前でできていることではありません。自分の周りにいる人たちも同じです。身近にいることが当たり前ではありません。誰かを失ったとき後悔しても遅いです。今の生活に感謝をする、大切な人を大切にすることを意識して、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

私は、「3学期を予定通りスタートできたこと、みんなの顔が見られたこと」に感謝をして、始業式を迎えました。1日でも早く全ての人が安心して生活できる日がくることを祈るばかりです。

