

ほけんだより 2月

2025年2月3日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.11



寒いが続いていますが、季節は春へと向かっています。

1月下旬から花粉症と思われる症状(目のかゆみ、鼻炎による頭痛)を訴える人が少しずつ増えています。花粉症を発症している人で、まだ対策をしていない人は、そろそろ気をつけましょう。

ふせごう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ?】

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- ・マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、つけないがポイント



本格的な飛散の前に



花粉症対策の準備を

まだまだ寒いけど



縮こまっていますか

よく眠るために

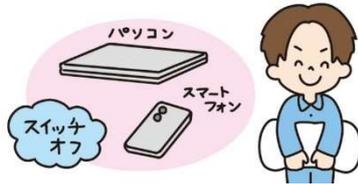
今日も、朝から元気でしょうか? すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするかもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



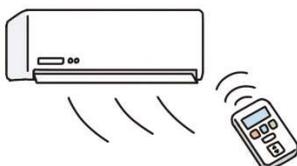
- 寝る直前までスマートフォンやタブレットを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する(冬は19~22℃、夏は23~26℃位)



- 自分に合う寝具を使う



- 着心地がいいパジャマを着る

