

保健だより 2月

佐野中学校

昔から1月は行く、2月は逃げる、3月は去ると言います。1月から3月までのこの時期は、あっという間に終わってしまうと言う意味です。2月は1、2年生は学年末テスト、3年生は受験の時期に突入です。悔いを残さないように、学年末テストや受験に向けた健康管理をしていきましょう。



かぜと花粉症の違いは？

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉(スギ・ヒノキなど)
くしゃみ	あまり続けてはでない	何度も続けて出る
鼻水	粘りけがあり、やや黄色い	さらさら透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙が出る、充血する
発熱	37~38℃	ほとんどない
期間	一週間くらいで治る	花粉が飛んでいる間は続く

花粉症はなぜおこるか

人間の体には、体内に侵入しようとするウイルスなど外敵(異物)を排除しようとする働きがあります。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態で、花粉を体の外に出すためにくしゃみが出たり、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとします。

予防するには

- メガネ
普通のメガネでも多少は花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプならより効果的です。
- マスク
花粉を吸い込む量を減らすことができます。
- 服装
表面がツルツルした素材のものがよいでしょう。



花粉の多い日は？

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が上がった次の日
- 気温の高い日が2~3日続いた次の日

花粉が多い時間帯は？

- 昼前後の1~2時間
- 日没後の1~2時間



やってみよう! ストレス度チェック

- イライラする
- 漠然と不安だ
- 気分がモヤモヤする
- 何事にもやる気が起きない
- 物事を考えすぎてしまう
- 朝、出かけるのが憂うつだ
- 便秘(もしくは下痢)になることが多い
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 肩こりがある

ストレスが溜まっていると、気持ちがすっきりしません。その上疲れてしまいます。上の項目でチェックが多いほどストレスが溜まっている可能性があります。



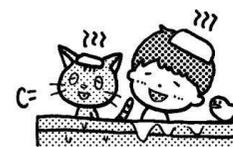
ストレスが溜まったらどうしたらいいですか？

そんなときはストレスを解消しましょう。心と体は深く結びついており、心配事があると体の調子も悪くなってしまいます。そうならないためにも普段から自分にあったストレス解消法を見つけ心の健康を守りましょう。

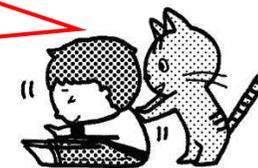


おすすめ♪ ストレス解消法

ゆっくりお風呂にはいる。



運動やストレッチをして体を動かす。



何回か深呼吸をして心を落ち着かせる。



歌を歌う。



好きな本を読んだり音楽を聴いたり。



誰かに悩みを話してみる。(相談してみる。)

