

2月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室
令和6年 2月 5日 発行

2月4日は立春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。春の訪れが待ち遠しいです。さて、今年度も残り2か月となりました。みなさん今年度を振り返って、やり残したことはありませんか。1、2年生は進級し、3年生は進学や就職と新たな道へ進んでいきますね。次のスタートがスムーズに始められるように準備をしていきましょう。

花粉症の季節がやってきます

花粉症

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

花粉症に悩む人が多くなっています。
こんな症状はないですか？

症状がひどくなる前にできること

<帰宅時>

花粉をよく払う、手洗い・うがい
目や顔を洗う

<外出時>

マスクや帽子、眼鏡などをつける
ツルツルした上着を着る

<予防内服>

症状が出る前から抗アレルギー剤を
内服すると、症状が軽く済む

Point

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。
早めに耳鼻科や眼科の受診をおすすめします。

花粉が多く飛ぶ日

- ① 気温が高い晴れの日
- ② 雨が降った次の日
- ③ 乾燥して、風が強い日

※花粉が舞い上がる昼間と上空に舞い上がった花粉が落ちてくる夕方にも注意しましょう。

近畿地方では、2月中旬頃から飛び始めます



★スギ

2～3月頃にかけて
ピークがきます。



★ヒノキ

植林面積が広いです。
2～6月頃に飛びます。



★イネ科

3～10月頃と長期に
わたり飛びます。

『日本気象協会』より

他にも様々な植物が原因で、花粉症を発症することがあります。花粉症かもしれないと思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。



HSP (ハイリー・センシティブ・パーソン)

HSPとは

「ひといちばい敏感な人」と訳され、約5人に1人くらいの割合でいると言われていています。人の表情や些細な物音、におい、出来事などに敏感に反応してしまうため、生きづらさやストレスを感じやすい傾向にあります。

持って生まれた特性

HSPIは、持って生まれた特性です。生まれつき背が高い人がいるように「生まれつき繊細な人」なのです。人が気にしないところまで気になってしまうので、特に集団生活で疲れることが多くあります。また、過度なストレスにより自律神経が乱れ、頭痛や吐き気、めまいなどの体の不調が現れることもあります。

一方で、人の気持ちに気づけるので、優しくしたり、異変に気づいたり、危険察知が早いなどいいところもたくさん挙げられます。

HSPを見分ける方法

最近「DOES (グズ)」という4つの特性が揃っていればHSPだと言われ、一つでも全く当てはまらないことがあればHSPではないと言われています。

Depth of processing (深く処理する)

物事を深く考える、ということです。例えば、友だちとお菓子を分けて食べるようになったとき、すぐ口に入れず、その前に「何個まで食べていいか」「今ここにいない子の分は取り分けておかなくていいのかわかっているか」などを考えます。さまざまな状況をチェックするために動作が遅れることがあります。

Overstimulation (過剰な刺激)

ひといちばい敏感であるため、過剰に刺激を受けやすく、他の人は3とか8しか受け取らない刺激でも、100受け取っていることがあります。また、人から言われた言葉にひどく傷つきやすく、そのことを忘れられない、思わぬタイミングで思い出してまた傷ついてしまうということもあります。

Emotion (感情) Empathy (共感)

感情反応が強く、共感力に優れている、ということです。感動的なことには大きく心を動かされ、悲しい出来事には自分のことのように涙を流します。人のことを考え過ぎるため、その場の空気を読むことに努める人も多いです。

Subtle stimuli (些細な刺激)

些細な変化に気づきます。人の髪型が変わった、物の位置が変わっただけでなく、食べ物の味がいつもと違うことに気づき、食べられなくなることもあります。



HSPとの向き合い方

HSPでなくても疲れてくるといろいろなことが気になってくるようになりますよね。毎日の刺激やストレスが少し楽になる方法をいくつか紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

① 刺激を物理的に防ぐ

- 人が多いところは避ける
- 「大きい音が苦手」「小さな音でも気になってしまう」
→イヤホンをする、耳栓をする、音がする家電や換気扇などの近くは避ける
- 「人ごみにおいが苦手」「においで気分が悪くなる」
→マスクをする、好きな香りのハンドクリームをつけ、気持ちを落ち着かせる



② 休む

- 電気を暗めにして静かな部屋で休む
- 自分がリラックスできる場所を作る
- 落ち着く音楽を聴いたり、好きな香りのアロマをたく
- 肌触りの良い毛布やタオルケットにくるまる



相手との心の境界線(人は人、自分は自分)を少し意識して自分を守り、疲れすぎないようにすることが大切です。「どうして自分はこんなに疲れてしまうのだろう…もっと頑張らなくては…」などと考えてしまうときは、心をゆるめるサインです。疲れた自分を責めるのではなく、「疲れている今の状態」に目を向けてみてください。

