

ほけんだより 2月号

夢野台高校
保健室

2月の別名にうめみづきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、万葉集の「梅花の歌」から「春の訪れを告げる梅の花のように、明日への希望と共に、一人ひとりが大きく花を咲かせられますように」と願って付けられました。

ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



花粉症の季節がやってきます!!

花粉が体に入る量をできるだけ減らそう!!

●花粉の飛散が多いのはこんな時!

- ・晴れか曇りの日
- ・最高気温が高い
- ・湿度が低い
- ・雨降りの翌日
- ・昼前～午後3時頃

●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広い帽子、メガネ、マスク、スカーフ等で顔や髪をガード
- ・上着はツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気を市販のスプレーで防止する

●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す

教室に入る前にも服や髪についた花粉を払い落としてから入ろう!!

花粉症ではない人もぜひ協力してください。

毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉の季節を乗り切ろう!!



鼻がつまってツライ時は・・・

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなくなったりしますよね。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める」・「湿らせる」です!



温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



症状が出始めたら早めの受診を!

◎何科に行く?

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって?

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

例年花粉症で受診している人は、症状が出る前に主治医に相談に行きましょう。今年は昨年より花粉の飛散が多いと予想されています。



ちょっと聞いて! て心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか? 思い切って誰かに「ちょっと聞いて!」と言ってみるのもいいかも。

「ウザがられないかな?」

友だちから相談されたら、「信頼してくれてるんだ」と嬉しく思う人も意外とたくさんいますよ。

「話しても解決するわけない」

すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらうだけで、心が軽くなることも。

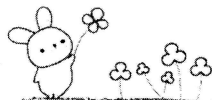
保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時は違う日にお話しする約束をしましょう。



その他の相談先として、学校にはスクールカウンセラーの先生が来てくださっています。友達や先生にはちょっと話しづらいけど誰かに聞いてほしい時、専門的なアドバイスが欲しい時など、ぜひ気軽に利用してみてください。

相談内容、個人情報、秘密は厳守されますので安心してください。

今学期の予定は下記のとおりです。



教育相談予定

2月	3月
12日(金) 午後	4日(木) 午後
19日(金) 午後	17日(金) 午後
	22日(月) 午前

<相談場所>

カウンセリングルーム

<相談時間>

午前… 9:30~12:30

午後… 14:00~17:00

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。



チョコレートの効果

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえばチョコレートですが、チョコレートには「カカオポリフェノール」がたくさん含まれています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、がんなどの病気や老化の原因と言われている活性酸素を除去する働きがあり、カカオポリフェノールはこの働きがとても強いのです。

そのほかにも

- ♥ 脂肪燃焼効果
- ♥ リラックス効果
- ♥ アレルギー予防効果
- ♥ むし歯予防効果
- ♥ 集中力アップ効果

などがあるといわれています。

ただし、1日の適量は30g~90g程度(板チョコ1~3かけ)で、カカオ含有量の多いビターチョコがおすすめです。(ホワイトチョコレートにはカカオポリフェノールはあまり含まれません) 食べ過ぎには注意。

※友達と手作りチョコレートの交換をする際には、必ずアレルギーの有無を確認!!



卒業する3年生へ

これまでいろいろな健康のお話を載せてきました。最後にもう一度だけ、言っておきたいことがあります。からだ、そして心の健康にとって大切なことをいろいろ調べていけば、最後に辿り着くのは、いつも同じ。『早ね・早起き・朝ごはん』そして『バランスのとれた食事・適度な運動』! この大切さを、忘れないでください。きっといつか、あなたの目標や夢を支えます。

最後になりましたが、保健室から心をこめて



卒業おめでとう!