

健康第一!

ほけんだより



福智高校 保健部 2024年2月



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「着更来」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。3年生はあと一か月で卒業、1、2年生は進級を迎えます。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

「笑う」準備はできていますか?

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 春 | 山笑う | 夏 | 山滴る |
| 秋 | 山粧う | 冬 | 山眠る |

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか? 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月がんばりましょう!



親切のきっかけ。

ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第一位はお母さん。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て、「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。また、第2位は初めて会った知らない人が電車やバスで席を譲っているところを見かけ、「次は自分も頑張ろう」と思う人が多いようです。



ヘルプカード知っていますか??

このカードは、外見からわからなくても援助や配慮を必要としていることを知らせるカードです。このマークを見かけたとき、困っているようであれば、「大丈夫ですか?」と声をかけるなどして、思いやりのある行動を行いましょう。



花粉症の季節がやってきました

今年は花粉症の症状を訴える人が例年よりも早いようです。今は花粉症ではない人も、人ごとではないかも…どの人にも知っておいてほしい花粉情報について集めました。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

| | | |
|------|----|------|
| くしゃみ | 鼻水 | 鼻づまり |
|------|----|------|

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのゆがみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

| | |
|--|----------------------------------|
| 花粉症の人 | 花粉症じゃない人 |
| アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人 | 元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない） |

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もおられるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も // 対応の基本は // 入れない・つけない・落とす

| | | |
|---|--|--|
| <p>入れない</p> <p>花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。</p> | <p>つけない</p> <p>花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。</p> <p>オススメ 綿素材 化学繊維</p> | <p>落とす</p> <p>服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。</p> |
|---|--|--|

インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行傾向にあります。マスクの着用や十分な手洗いで予防対策を心がけましょう!

