

# ほけんだより



高崎商業高等学校  
保健室  
R6.2.1



## 今年も花粉症対策を万全に！

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。  
花粉症の備えは万全ですか？ しっかりと花粉症対策をとりましょう。



### ☆花粉症の症状は

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目、目の充血、  
喉のかゆみ、顔や首の肌荒れ、皮膚炎、頭痛、だるい、熱っぽい、  
寒気、イライラする、消化不良・食欲不振などの全身症状



### ☆花粉症対策

○飛散量の多い日は**マスク・メガネ**を

マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

○服装にもちょっと工夫を

ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

○外出先から戻ったとき

- ・玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。
- ・忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

○洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。

布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。

○室内を掃除するとき

掃除の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後、掃除機をかけましょう。



### ☆予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足は、アレルギー反応が起きやすくなります。



日ごろから**栄養のバランスがとれた食事**、**規則正しい生活**、**十分な睡眠**を心がけましょう。

食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、**大葉や青魚**、**トマト**などの食材を取り入れることが有効です。

また、**ネギ**、**ニラ**、**ショウガ**、**大葉**、**ウド**などは、花粉症の症状を緩和します。



## 2月のカウンセリング

今月のカウンセリングは**2月8日(木)**です。

希望される方は、担任の先生、水谷先生、養護教諭に申し出てください。



# 冬の体調不良「冬バテ」の原因と対策について



冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のこと。

頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

そもそもなぜ冬に体調が悪くなりやすいのかというと、これには秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われています。

寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、自律神経が乱れることで体のいたるところに不調をきたします。

自分自身で出来る限りの健康管理をしておくようにしましょう。

## 冬バテに効果的な対策



### 1. 体を温める・冷やさない

38度から40度程度のお湯に、体がしっかりと温まるまで浸かるのがベストです。

さらに室内と室外の寒暖差で体調を崩さないためにも、外出時はマフラーや手袋など防寒具を着用するようにしましょう。

特に首が冷えると体温調整機能が乱れやすいため、マフラーやネックウォーマーで首元をしっかりと守ることが重要です。



### 2. 適度な運動を心がける

ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動は健康にも効果があります。

### 3. バランスの整った食事をする

人間は、食べた物によって体が作られます。

栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活を送るようにしましょう。



### 4. 生活リズムを規則正しくする

特に睡眠の役割は大きく、早寝早起きをすることで体の調子を整えることができます。

冬の朝は寒くて、ついつい寝過ぎてしまいますが、休みの日でも早めに起きるように心がけましょう。



### 5. 症状がひどい時は病院へ

長引く体調不良には、冬バテではない何か違う病気が隠されている危険性もあります。

いつもと違う体の不調は、病院へ行って医師の診察を受けることが大切です。

