

ほけんだより 2月 がつ

平成31年2月8日 本庄高等学校 保健室

春が近づき、暖かな日が増えるにつれて花粉症が気になる時期になってきました。鼻水グズグズ、目シヨボシヨボ・・・で困る人も出てくることでしょう。加えて新型インフルエンザの流行もおさまらない中、かぜなのか、花粉症なのかとにかく調子悪いという生徒が多くなることでしょう。予防のためにも、花粉症のことを知っておきましょう。

どうして花粉症になるの？

体が入ってきた花粉を「異物」と判断するとくしゃみ・鼻水・涙等で体外に出そうとします。この仕組みが過剰に反応した状態が花粉症で、アレルギーの一種です。

生活上で気をつけることは？

一般的な注意事項として「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣を保つことがあげられます。正常な免疫機能、体の抵抗力を保つために大切なことです。

飛んでいます。花粉 **花粉症対策の基本は** **とにかく花粉を避けること!**

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

ツルツル素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに頭や洋服についた花粉をはらい落とそう

周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い・洗顔・洗眼

とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します

かぜなのか花粉症かわからない! もうぐちゃぐちゃ...

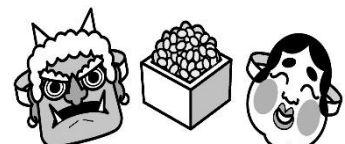
薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

だいすちへんげ
大豆七変化

2月3日は節分でした。この日は大豆が大活躍します。私たちは大豆を「鬼は外、福は内」といいながらまいたり、自分の年の数の分（または一つ多く）食べたりして、一年の健康を願います。

栄養いっぱい含まれている大豆ですが、その姿を変えて私たちの食卓にのぼっています。しょうゆ、みそ、納豆、豆腐など、元々は全て大豆なのです。

節分に限らず、普段の食生活にも大豆は根付いているのですね



がんばれ！マラソン大会

もうすぐマラソン大会です。日ごろの練習の成果を十分に発揮できるようベストコンディションで参加しましょう！

♪前日まで



自己ベストタイムを目指して・・・
無理はせず、自分のペースで走りましょう！！

1. 睡眠不足にならないように心がけ、食事はバランスのとれたものを食べよう。
2. 風邪をひかないように、うがい・手洗いをしよう。(まだまだ、インフルエンザも油断できません。)
3. ストレッチで体をほぐし、軽いジョギング等を行って、体を鍛えておく。自分の体力を過信せず
に体をならしておこう。

♪当日は

1. 起床時、各自で体調チェックをしよう。 睡眠状態・・・よく眠れたか？
喉の状態・・・痛みはないか？
体の調子・・・頭痛・腹痛はないか？
2. 低血糖・酸欠など、エネルギー不足で体調を悪くさせる原因になるので、
朝食は必ず食べてから登校しましょう。
3. 走る前は必ず準備運動をしましょう。



♪走行中の注意

以下の症状を感じたら・・・

1. 呼吸が非常に苦しくなる。
2. 胸が苦しくなったり、痛くなったりする。
3. 筋肉や関節に強い痛みを感じる。
4. 頭痛、吐き気がする。
5. 目の前がクラクラする。

すぐ近くにいる先生に
申し出てください！！



♪走行後

1. 筋肉痛の原因になる「乳酸」を早く体内から排出させるためにも、整理体操は重要です。
しっかり行いましょう。
2. 帰宅後は、疲れをとるためにゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠をとりましょう。