



保健だより 2月

令和4年2月 土浦第一高等学校定時制 Vol.10

最近寒い日も多くなり、寒暖差で体調不良になりやすい時期です。病気になるためにも、生活習慣を見直して免疫力をUPしましょう。

花粉症

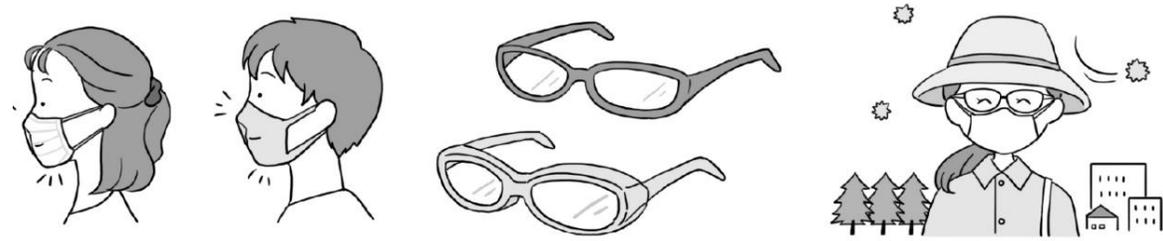
花粉症は、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。

花粉が多いのはどんな日？

<p>晴れて気温が高い</p> 	<p>空気が乾燥して風が強い</p> 	<p>気温の高い日が2～3日続いた後</p> 	<p>雨上がりの翌日</p> 
---	--	--	--

花粉と「接触しない」ために

花粉の例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備しておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。

メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

保健のコラム

ネットとリアルの境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたこととの『線引き』という考え方も大切です。



補給、効果的に！「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた…そんなときの「夜食選び」のポイントとは？

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまうことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

間違い探し

7つ見つけてみよう！(答えは保健室まで☆)

