

保健だより

2月号

土浦第一高等学校定時制保健室



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や、薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み)が働きすぎて、ひきおこされるものです。昔に比べてアレルギーに悩む人は増えてきていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるといわれています。

アレルギーが関係する病気は、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

特にこの時期、気になるのは花粉症です。今年はスギ花粉が飛び始める時期がやや早めで花粉の飛散量も多くなると予測されています。すでに花粉症の方は、症状が本格的に出る前、もしくは出始めのごく早い段階から治療を始めると、症状がでてから治療するより、結果的に楽にこの時期をすごすことができます。

今年いきなり花粉症になる人もいます。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな?」と気になったら、病院で検査をうけましょう。

そして薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もないで、
ぼーっとする
時間をつくる

せいかんせんしょう
性感染症

正しい知識と思いやりがいちばんの予防策だよ

(決まったパートナーとだけふれあう)



SEXするなら…コンドームは必需品
のぞ
望まない妊娠も防ぎます



(どんな病気があるの？どうやってうつるの？
知らないうちは性的接触を急ぎません)



心配な症状があるときは
必ず二人で受診する



からだ 体のバランスは大丈夫？

からだ
体のバランスが崩れないと、無意識に体のどこかに無理な力
が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こま
り、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのた
め、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいたら、体
のバランスが崩れているサイン。

②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）
→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわり
の筋肉が縮こまっているサイン。

