

花粉症より 2月

紀北工業高校 保健室

寒い日が続いています。寒さが厳しいと、それだけ体調をくずしやすくなるので、しっかりと防寒対策が必要となります。また、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にも、しっかりと取りくんでいきましょう。



花粉症の人も

そうでもない人も



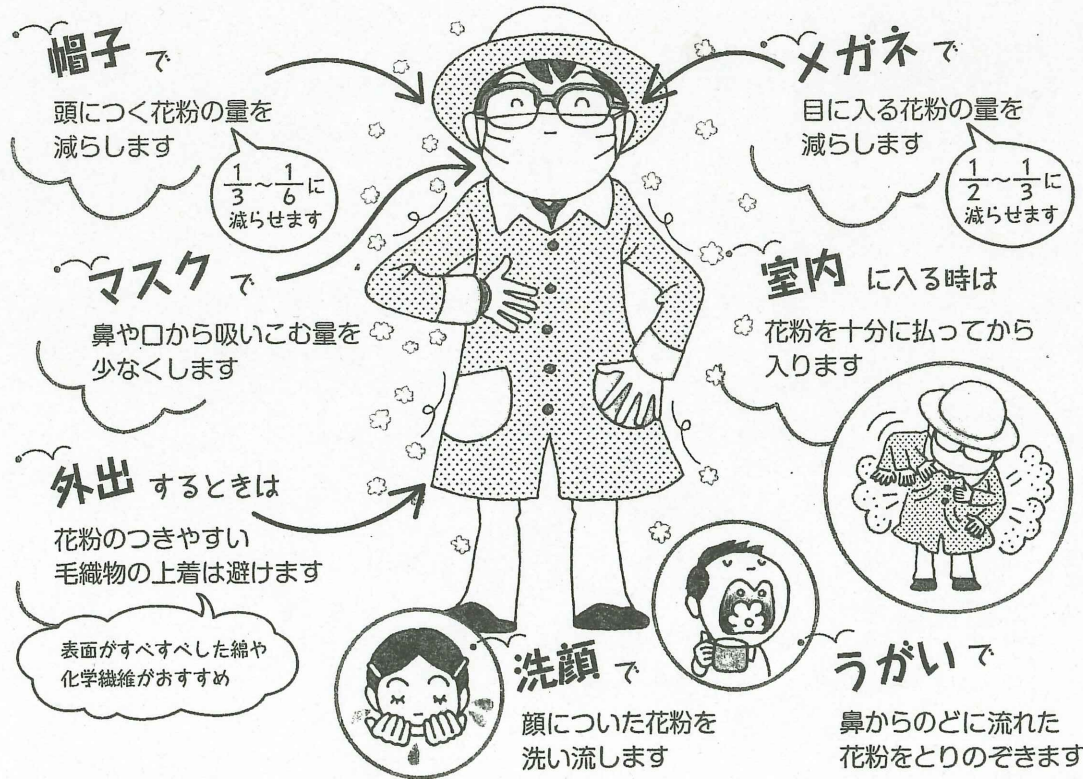
そろそろ、花粉が飛び始めます。からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫反応が過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみや花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

今年は、全国的に花粉の飛び量が多いと予想されています。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。「熱がない」「くしゃみが立て続けに出る」「サラサラの鼻水が出る」「鼻づまりがひどい」「目がかゆい」「2週間以上、症状が続いている」これらにあてはまる人は、花粉症の可能性「大」です。病院で診断と治療を受けましょう。

花粉を避けるためにできることは？

免疫力も大切

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも、疲れてくると、「気がついて」と、サインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ちつかない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。みんなの毎日は、いろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でも、もし体にサインがあらわれた時は、ちょっとひと休み。誰かに話してみるのもいいかも。心が知らない間に、元気をなくしているかもしれない。

