

ほけんだより 2月

膳所高校保健室 発行



今年に入り、早くも1ヶ月が過ぎました。今年の立春は2月3日です。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨は寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かってはいるのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりしましょう。



花粉症の季節がやってきます

花粉が体にたくさん侵入すると、体の中の細胞が「悪いものが入ってきた!」と勘違いして、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。スギの場合は1月以降、ヒノキの場合は3月以降、イネの場合は5~6月にかけて流行がみられます。特に、スギ花粉症は日本固有のもので、現在日本人の約20%が患者さんであるといわれています。

こんな症状ないですか?

- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらとした鼻水が出る
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに、耳鼻科や眼科の受診をお勧めします。



飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



スクールカウンセラー来校日

- 2月3日(月) 10日(月)
- 3月10日(月)

- * 日程が変更になる可能性があります。
- * 1 枠50分になります。
- * 生徒・保護者どちらも利用可能です。
- * 面談の予約は担任または保健室まで♪