生徒のみなさん、保護者様　　令和６年（２０２４年）２月１６日

２月　保健だより

六浦中学校
保健室

＊花粉症のポイントは「つけない・入れない」

そろそろ花粉がまい始める時期です。花粉症の人は対策を始めましょう。

花粉症とは？

　スギやブタクサなどの花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりしたときに起こるアレルギー反応のひとつです。
　５０種類以上の植物の花粉が原因となることがわかっていますが、とくにスギ花粉に悩む人が多く、スギ花粉が多く飛ぶ春（２月～５月）に花粉症の人が増えます。

≪マスク≫

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。

≪メガネ・ゴーグル≫

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合はメガネと交互に使うといいかもしれません。

≪帽子≫

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。

≪コート≫

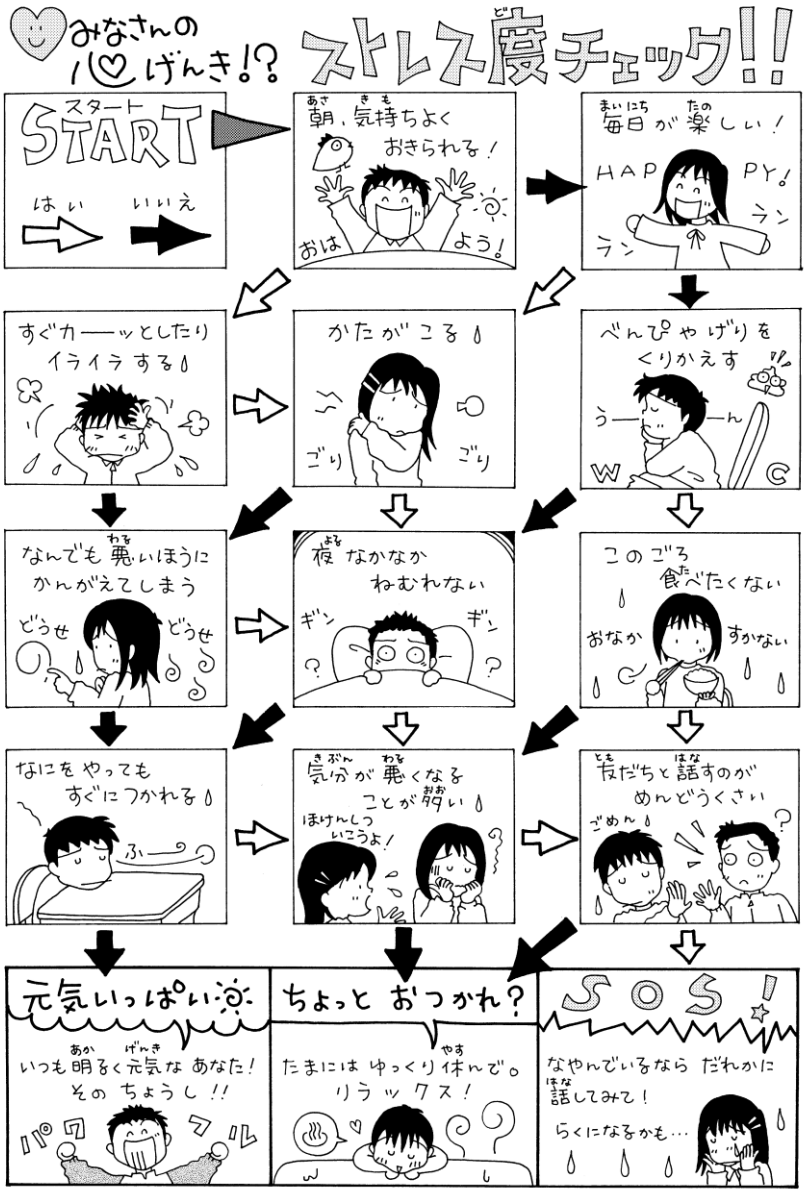
帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。

＊かぜと花粉症の違い

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

かぜも花粉症も「運動・食事・休養」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。

＊「ストレス」って何？？



●「ストレス」とは？？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を**「ストレッサー」**といい、その変化を**「ストレス反応」**といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

「ストレスを感じている…」と思うときは、**睡眠をたっぷりとる**、**ぬるめのお風呂にゆっくり入る**、**趣味の時間を大切にする**など、すすんでリラックスしましょう。

今月の保健室

★今年度、保健環境委員会が「ストレス」について学習を行いました。スクールカウンセラーの山崎先生にインタビューした様子の動画を各クラスに放映しましたが、見ていただけましたか？ストレスとは？対処法は？など分かりやすく教えていただきました。山崎先生から「相談室だより」も発行されます。みなさんもストレスと上手に付き合う方法について考えてみてください。

★２月２０日はアレルギーの日です。アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は人によって全く違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応がでることもあります。何かを触る・食べるなどしたときに「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」などの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診しましょう。