

保健だより 3月号

2018年3月2日

潮来高等学校

保健室

春先に吹く、南寄りの強い風を「春1番」といいます。実際は期間や風向き、風速など細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じる、うれしい響きの言葉ですね。今年度も、まもなく終わります。進級を前に、新しいことに挑戦したい気持ちもふくらんでくる季節です。春一番、あなたはどんなことにチャレンジしますか？



十分な花粉症対策をしよう！

昨年まで大丈夫だった人も、油断は禁物

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ



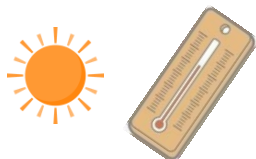
花粉が飛びやすいのは、こんなとき↓↓

<気象条件>

◆ 雨が降った次の日



◆ 晴れて、気温が高い日



◆ 湿度が低い日



◆ 風が強い日



<時間帯>

◆ お昼前～午後3時頃

日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

◆ 午後6～7時頃

気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

今年の花粉の量は？

2018年春の花粉飛散予測では、2017年と比べ、茨城県では2倍くらい多くなる見込みです。（*日本気象協会より）



花粉を防ぐために

◆ マスクやメガネ、帽子で防ぐ



◆ 花粉を払う



◆ 手や顔を洗う



ヘッドホン難聴に注意！



音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりしたことはありませんか？大きな音で耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので「音響外傷」とも言われます。一時的なものもあれば、長く続くこともあります。

<ヘッドホンを使うときは>

- 音量を確認してから、耳につける
- 周囲の音が聞こえる程度の音量で

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。耳に異変を感じた時は、放置して手遅れになる前に受診をしましょう。



生理痛がひどい人へ

生理痛がひどい人の中には、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気を持った人もいますが、みなさんくらいの年齢だと、冷え性や血行不良が原因になっていることも多いようです。生理痛を和らげるには、冷えや血行不良を改善しましょう。



【筋肉をつける】

筋肉の量が少ないと身体が冷えやすく、また血行も悪くなります。

- 良質なたんぱく質をとる
- 毎日適度な運動をする



【身体を温める】

- 薄着をしない
特に腰まわりや足元は冷やさないように。
- 湯ぶねにつかる
シャワーで済ませたりせず、湯船に。

