

# 保健だより 2月号

2024年2月5日

潮来高等学校

保健室

2月3日は「節分」ということは知っていると思いますが、2月5日が何の日か知っていますか？2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。聞いただけで、何か良い日になりそうな日ですね！笑顔はそれだけで身体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても良いことがあります。不安なことや嫌なこともあると思いますが、好きなことを考えて、ちょっとだけでも笑顔になれる、そんな毎日を送ってほしいです。



## カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

### カゼの可能性大



### 花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ 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

### 花粉症の可能性大



#### ◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

#### ◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

#### ◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



## こんな食べ方 していませんか？

### ながら食べ

- ☐ スマホを触りながら
- ☐ テレビを見ながら
- ☐ ゲームをしながら



食事に集中できていないので、かむ回数が減って唾液が十分に出ていないかも。

- ☐ 時間を決めずに
- ☐ 量を決めずに
- ☐ 夜遅くまで

### だらだら食べ



どれくらい食べているかわからず、食べすぎの原因になっているかも。

### ばかり食べ

- ☐ 好きなものばかり
- ☐ お菓子ばかり
- ☐ 油の多いものばかり



栄養のバランスがとれていないので、カゼなどにかかりやすくなっているかも。