

# 保健だより 2月号

2026年2月2日  
潮来高等学校  
保健室

2月14日はバレンタイン。「大事な人にチョコレートを贈る」というのは日本式で、海外では花やケーキ、カードなどいろんなものをプレゼントするようです。チョコレートもいいけれど、おすすめはスマホ以外で「ことば」を贈ること。日頃の感謝の気持ちや、相手のスゴイ！と思うところを褒めたり、勉強や部活などを「応援しているよ」と伝えたりするのもいいですね。気持ちが伝わることばを考えてみましょう。



## 花粉症シーズン到来 毎日の花粉症対策 ココがポイント！

### <家を出る前>

テレビやインターネット、花粉症対策アプリで、今日の花粉情報をチェック！



こんな日は花粉が多くなります↓↓↓

- 気温が高い晴れの日
- 乾燥していて、風が強い日
- 雨が降った日の翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後

### <昼前後>



朝にスギ林を出発した花粉が街に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をする時、レースのカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉の量を減らせます。

### <日没後>

昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

### <帰宅後>

花粉を家に入れないう、帽子や上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的です。



### <就寝>



寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り換えることがおすすめです。

## 冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

### <自分でできるプチアイケア>

#### ★まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう。

#### ★暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう。

#### ★ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を。



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識をして、目の潤いを大切に。

## 朝型にチェンジ！本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

#### ◆免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

#### ◆定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまいますかも。

#### ◆集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

### テスト本番に強いのは「朝型生活」

テストは基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、テストの時間帯に脳が活発に働く状態にできます。早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

