

保健だより 2月



R8.2.2 藤井寺工科高校全日制保健室

アレルギーの話



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな?」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



花粉は屋内に持ち込まない



ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。



寒暖差に気をつけて

帽子
マフラー
5本指がおススメ
首・手首・足首はしっかりと防寒!

耳当て
手袋
厚手のソックスタイツ

湿ったままにしない



温活 のススメ

毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進

