



ほけんだより 2月号

懐風館高校 保健室

2018年2月

3学期も残すところ約1ヶ月となりました。やり残していることはないですか？友達に借りっぱなしの物や友達と喧嘩しているまま…なんてことになっていませんか？すっきりした気持ちで新年度を迎えられるようにしましょう！



カゼかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります



| カゼ | | 花粉症 |
|------------------|-------|------------------|
| それほど頻には出ない | くしゃみ | 何回も繰り返す |
| むねいゝがあり、鼻づまりしている | 鼻水 | 透明でさらさらしている |
| ほとんどない | 目の症状 | かゆみ、充血、涙が出る |
| 37度以上の発熱 | 熱 | ほとんどない |
| とくになし | 流行性 | 家族にアレルギー体質の人がいる |
| 発熱期(1週間程度)で出る | 発症の時期 | 花粉が飛んでいる時期は症状が出る |
| 変化はない | 天候 | 定式に変化がある |

まだまだインフルエンザも流行っていますが、2月に入ると花粉が飛び始めます。今まで花粉症ではなかった人も、花粉症になる可能性があります。花粉対策として、マスクや眼鏡をする、室内に入る時は衣服に付いた花粉を払う、手洗いうがいをするなどがあります。ひどくなる前に対策をしましょう！

もし、心カゼをひいたなら
カゼでもアレルギーでも、冬に発症し、春まで続く場合があります。もしも、心カゼをひいたなら、アレルギー検査を受けることをおすすめします。

心カゼをひいたから
アレルギー検査を受けることで、アレルギーの原因を特定し、適切な治療を受けることができます。

心カゼを治すのに
アレルギー検査を受けることで、アレルギーの原因を特定し、適切な治療を受けることができます。

心カゼをひいたからアレルギー検査を受けることをおすすめします。

自分で体温を上げる努力をしてみよう

寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるものになります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。

