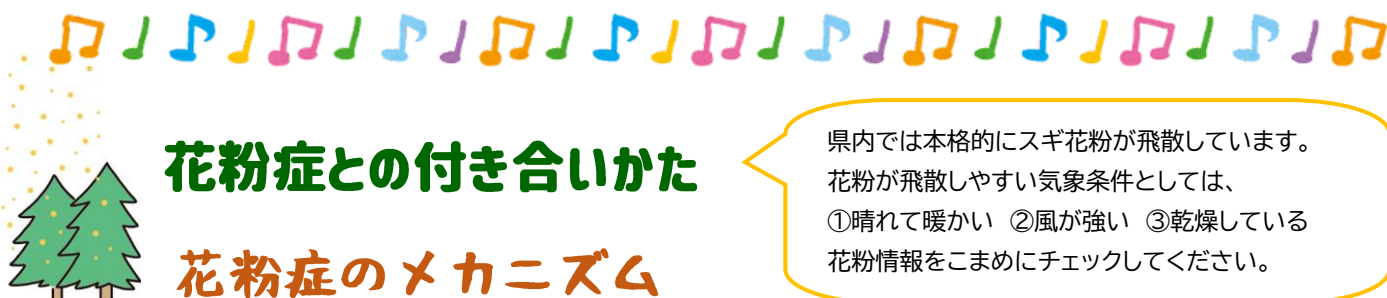


ほけんだより

令和 6 年 3 月 12 日
川俣高校保健室 No.10

3月は入試による休業日や春休みにより、生活リズムが崩れやすい時期です。食事、就寝時間など「いつも通り」を心がけて、体調管理をしてください。



花粉症との付き合い方

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ 鼻水 鼻づまり

その他の症状として、せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛など

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血してはれ、鼻づまりを起こします。

風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

風邪だと思ったら、花粉症だったという人も…

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は //

入れない・つけない・落とす

✓ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



✓ につけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



✓ 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



川高生でも花粉症の人は多いです。これまで病院で診断はされていないけれど、年々症状が強くなる人は一度病院で検査を受けて、治療について相談してみることをお勧めします。つらいシーズンを乗り越えられますように！

保健室から ～今年度の保健室利用状況～

この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか？

多かった内科的症状

- ① 気分不快
- ② 頭痛
- ③ 風邪症状

多かった外科的症状

- ① 創傷(すり傷、切り傷など)
- ② 外科系その他
- ③ 突き指

保健室以外でも、校内で会ったときにあいさつや声をかけてくれたり、みなさんの笑顔でこちらが元気をもらいました。あなたのあいさつや何気ないひとことに元気をもらっている人はたくさんいますよ。

全体を通して来室理由として多かったのは相談でした(身体面、精神面)。他は何となく立ち寄り、話をするなど…。今年も泣いたり笑ったりさまざまなことがありました。



これって「耳鳴り」!?



「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、または体内(耳の近く)から音が聞こえていると感じる状態をさします。

- ◆ゴー・ブーンと言った低い音
- ◆キーン・ピーといった金属音
- ◆ミーンといった高い音 など

～「耳鳴り」の主な原因～

- 疾患(突発性難聴、中耳炎など)
- 騒音
- 筋肉のけいれん
- ストレス
- 睡眠不足・疲労 など

ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間使うことによる影響も指摘されています。

他の人からはわかりづらい「耳鳴り」。「おかしい」と思ったら、すぐに耳鼻科でみてもらうことをお勧めします。



自分の気持ち、言葉にできていますか？



みなさんは、言葉にできない感情をどう表現していますか？「ヤバイ」「エグイ」など一言でさまざまな意味を含むような言葉を多く使っていませんか？便利なようで、本当に気持ちが伝わっているのか、自分自身にとって適切な言葉なのか…、すっきりしないことはありませんか？自分の感情に気づいて、ぴったりの言葉をあてはめてあげられるようになると、自分自身の心の理解や安定につながります。そして相手の気持ちの理解にもつながります。あなたがよく使っている「言葉」は本当に自分の気持ちをあらわしていますか？



はるやすみ 春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていないですか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



みなさんは春休みの予定は立てていますか？今年度やり残したことやチャレンジしてみたいことはありませんか？苦手だった分野を克服したい、読書をしたい、友だちと仲直りしたいなど休み前にひそかに計画してみるのもいいですね。