



# ほけんだより

令和6年2月1日  
古河市立古河第二中学校 保健室



## 花粉症との付き合い方

「毎年花粉症辛すぎる！」という人も「花粉症？なったことないよ。」という人もいます。しかし今花粉症ではない人も人事ではないかもしれません。皆さんに知ってほしい花粉症情報についてまとめてみました。

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉が喉や気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、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です。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。



その他の症状→咳、喉のかゆみ、頭痛、肌荒れ

## 花粉症のなりやすさには個人差がある

### 【花粉症の人】



許容量

アレルギー体質であり、体内で作られた抗体の量が許容量を超えてしまった人

### 【花粉症ではない人】



許容量

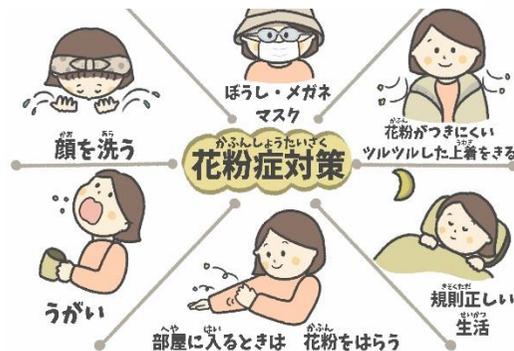
抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉に抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも花粉にたくさん触れているうちに抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人でも花粉症ではない人も

右の6つのことを実践して花粉症の季節を乗り切りましょう！！



2月4日は「立春」です。春の始まりの日です。立春を過ぎて初めて吹く強い南風を「春一番」と言います。寒い日はまだまだ続いていますが、暦では「春」です。寒い時には、背中が丸くなりがちですが、背筋を伸ばして、明るい気持ちで春を迎えましょう。



## 2月1日～28日は全国生活習慣病予防月間 ～しっかり休養！こころとからだのリフレッシュ～

日本生活習慣病予防協会より

心のかぜにも  
気をつけて



### 心のかぜの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

### 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

### 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

けがをして血が出たところには絆創膏を貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりします。では、こころが傷ついてしまった時はどのようにしていますか？私たちのこころは、体と同じように応急手当が必要な時があります。どのような手当てをしたらよいのか考えましょう。



他にも、本を読む、大きな声で歌う、気持ちを紙に書く等、こころの手当てはたくさんあります。「これが正解」というものもありません。**自分に合った手当ての方法を探してみましょう。**



## がんばれ！受験生！

いよいよ受験日が近づいてきました。朝型の生活リズムを崩さず、体調を整えて、万全な体で試験当日を迎えましょう。

### 睡眠時間をしっかり確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！  
部屋を暗くして、横になる時間を確保しましょう。



### 夜型から朝型へ

脳が活発に動き出すのは、起床後3時間くらいと言われています。試験が9時からとすると…



### 不調の時は焦らず休養を

体調が悪いときは無理をしても悪化するだけです。ホッと一息つくことは大切です。

