

# ほけんだより 2月

令和 4年 2月 2日  
富岡東中学校 保健室

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。感染症などで体調をくずしやすい季節でもあります。あなたの「心」は元気ですか。

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それは誰にでもあることです。リフレッシュしたり、モヤモヤを解消させる方法はいろいろあるので、「これならできるかも」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、なんとなくからだの調子がよくない…。それは、心に原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、心が元気になるれば、からだも軽くなりますよ。



## こころの疲れ セルフケア

- 料理をしてみる
- 深呼吸をする
- しっかり睡眠をとる。
- からだを動かして気分転換!!
- 本を読んだり、音楽を聴いたりする。
- 誰かに話してみる
- バランスのよい食事をとる。
- 今の気持ちを書き出す
- ゆっくりお風呂に入る。

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

## ネットとリアルの境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索できたり、簡単に連絡がとれたりし、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたこととの『線引き』という考え方も大切です。

## カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

**カゼの可能性大**

- 37℃台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- 咳が出てきた
- 目はかゆくはない
- 2, 3日目のピークの後、徐々にマシになっている

あったかくして、休養しましょう

**花粉症の可能性大**

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

病院で診断と治療を受けましょう

**◎何科に行く？**  
鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

**◎診断はどうやって？**  
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

**◎治療を早く始めると**  
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



## 果物を食べると、のどがかゆい？

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

- シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど
- カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど
- ヨモギ … セロリ、にんじんなど

生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。